**Institución .Universidad de Pinar del Río Hermanos Saíz Montes de Oca. Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”**

 **Título. El taichichuan para modificar patrones de salud en los practicantes de Pinar del Río.**

 **Title. The tae chi chuan to modify health parameters in people of Pinar del Río community.**

 **Autores. Dra.C. Mercedes Milò Dubé (Presentación)**

 **Dra. Yurisleidy Urraca Véliz**

 **Instructor. Lorenzo Gómez Hernández**

 **Dra.C. Yarima Laffita Paulino**

**Resumen**

La investigación que se presenta se fundamenta en el tratamiento de un grupo de enfermedades crónicas no transmisibles que afectan a nuestra comunidad, con la práctica de los ejercicios de taichí podemos prevenirlas y poder enfrentar otras que requieren de un tratamiento hospitalario especializado como el cáncer. Al comienzo de la escuela los practicantes s e quejaban de varias enfermedades, artritis, artrosis, cervical, hipertensión molestias en las articulaciones de rodilla , columna , articulación escápula humeral, la práctica sistemática de los ejercicios de Taichichuan permitió el mejoramiento de los dolores articulares en miembros superiores ,inferiores ,estrés y problemas digestivos . Con la respiración podemos lograr una estrecha relación entre mente , cuerpo y espíritu lo que adquiere una significativa importancia. En el estudio realizado con practicantes en el área de la escuela Nancy Uranga del consejo popular Capitán San Luis durante 3 años tuvo como objetivo. Aplicar un sistema de ejercicios terapéuticos de Taichichuan con vistas a modificar patrones de salud en los practicantes, se obtuvo cambios considerables en los estados físicos y de ánimo de los practicantes, basados fundamentalmente por la práctica de los ejercicios del Taichichuan que tienen que ver con la respiración y movimientos del cuerpo ,constatado en las entrevistas y control médico realizado , corroborado en los criterios y las experiencias personales de los practicantes. Mediante esta práctica se logra disminuir el costo de la ingestión de medicamentos y un mejor estado de salud en los practicantes**.**

**Palabras claves**: Taichichuan, ejercicios físicos, patrones de conducta

**Key words**: Tae chi Chuan, Physical exercises, behavior

**Abstract**

 This research is about a treatment of a group of non-contagious diseases, very common in our community. This kind of disorder may be prevented by practicing Tae-chi and besides, it is very useful to tackle other deadly diseases such as cancer. At first time, the people who started to practice it, complained of sufferings such as arthritis, back aches, hypertension, pains in the knee or in any muscular joint. The practice of this Tae chi relieved the pains in the bones, arms and legs, it reduced the stress and the digestive upsets. Along the breathing, the connection among mind, body and spirit can be improved, also achieving meaningfulness. The study was applied to the group of people who received this martial art in the neighborhood “Capitán San Luis” during 3 years and it is aimed at applying a system of therapeutical exercises by means of tae Chi Chuan based on interviews, the survey and the medical examination. While practicing this sport it is also reduced the cost of medication and the health is improved.

**Introducción**

El Taichichuan es un arte marcial de origen Chino, se basa en el desarrollo de la energía interior mediante la suavidad y la intención. Dicha energía es el objeto de tratamiento de la acupuntura y otros métodos terapéuticos tradicionales chinos. El trabajo del Taichí ejercita conjuntamente cuerpo, mente y espíritu. Es una práctica intensa y completa, beneficiosa a cualquier edad.

Una sesión de Taichichuan para principiantes consta de unos ejercicios de apertura de articulaciones y estiramiento de músculos y tendones, de Chi Kung para centrar la atención, la respiración y la ejecución de la forma. El aprendizaje de posiciones y movimientos de la forma, así como ejercicios de estiramiento, de relajación y de respiración, sentados o estirados.(Colección. 1989).

La "forma" (kuen) es el centro de la práctica es una serie prefijada de posiciones y movimientos en los que se sintetizan las enseñanzas que se deben adquirir. Hay diferentes formas. El principiante suele aprender la forma abreviada de 24 movimientos estandarizada en 1956 por la Comisión de Deportes China, conocida como 24 continental o 24 Pekín (Beijing).

Como en la pintura, el piano o cualquier arte, al principio es necesario adquirir técnicas simples a base de repetición. Los efectos sobre el estado de ánimo y el tono general son inmediatos. (Claire Hooton, 1996).

El Taichichuan no se puede separar de la filosofía y de la concepción del mundo Chino, con la práctica iremos iniciándonos en sus principios.

La investigación considera los aspectos marciales del arte, la correcta ejecución de las posturas y la forma, la única referencia que se hace a la salud es por el hecho que la práctica de una arte marcial fortalece el cuerpo.

El Taijiquan busca la relajación del organismo, el retorno a la quietud, la inducción espiritual, fortalece la salud, prolonga la vida. Las prácticas del Taijiquan requieren además de una profunda intensión y creencia de su poder curativo y auto saneamiento, en cualquiera de las librerías especializadas del mundo de la salud se almacenan decenas de escritos relacionados con el maravilloso poder curativo del Taijiquan. Una de las principales condiciones que tienen estos sistemas es que su aprendizaje se realiza despacio, en solitario o en grupos, posibilitando que su poder curativo se incremente paulatinamente a medida que se sistematizan las prácticas. Un viejo proverbio chino expresa " Lo que parece excelente externamente, es débil internamente, lo que parece inconsecuente exteriormente es excelente y poderoso en el interior".

**Materiales y Métodos**

En la investigación realizada se aplicaron diferentes métodos teóricos, empíricos y estadísticos para lograr el cumplimiento del objetivo trazado.

Se le aplicaron a una población de 15 practicantes 2 del sexo masculino y 13 del femenino a la comunidad teniendo en cuenta las condicione s de riesgo: físicos, biológico, psicosociales y ambientales, representada por personas jubiladas y activas de la escuela, los que son expuestos a enfermedades prevenibles y otras que requieren de estos ejercicios para asumir otras enfermedades de mayor envergadura como el cáncer, la población de estudio se chequea dos veces al año por el personal especializado para que finalmente se emita un resultado del beneficio de los practicantes.

Se revisaron los complementarios emitidos del consultorio médico y se les tomaron muestras de la talla ,peso y método de alimentación por cada practicante, a todos los miembros del grupo en estudio ,se les realizaron evaluaciones de su estado de salud al comienzo de la incorporación de la clases con la participación de un Psicólogo, un médico, , una doctora en metodología del entrenamiento deportivo y un instructor de taichichuan, además se les entrevistó para saber el nivel de ingestión de medicamentos, y conocer los parámetros fisiológicos, esta evaluación se realizó una vez comenzada las clases y después de los primeros seis meses de práctica, además los datos expuestos son procesados en computadoras mediante el programa Excel, a través de un test de proporciones múltiples y otras pruebas de validación.

**Desarrollo**

Cuéntese que durante un sueño un monje taoísta llamado ZhengSanfeng recibió un método de combate que luego se le llamo TAI CHI CHUAN que puede traducirse como " Boxeo último supremo" , o " Suprema energía en el puño" y constituyó una de las más poderosas formas de combate dentro de los cientos de estilos que conforman el WUSHU en la China de entonces .Debido a que sus practicantes aprovechaban muchas veces el amanecer o anochecer se les llamaba Boxeadores de la sombra(Escuela Cubana de TaichiChuan.1996)

También se inscribe como fundador de la primera escuela al maestro ChenWangting durante el reinado de la dinastía quing( 1644 - 1911) descendiente de la novena generación de la familia Chen de la aldea de Wenxian en la provincia de Heran. su estilo consistía en movimientos vigorosos y suaves , durante su ejecución se seguía una trayectoria circular con saltos y fuerza explosiva. En 1852 Yang Luchan lo introduce en Beijing y realizó en él algunos cambios, sus movimientos empezaron a ser más suaves y , relajados y parejos, separando las fuertes pisadas y los movimientos de fuerza explosiva de la forma , así nace el estilo Yang, a causa de esto ganó gran popularidad ya que podía ser practicado por personas sin importar la edad , entonces la parte de la defensa personal quedó relegada a un segundo plano. Otros de los estilos reconocidos son aun en la actualidad el WU que es de origen manchú popularizada por el maestro WuJiaquan discípulo de Yan Luchan, en ella las posturas son armoniosas y los movimientos son flexibles y coordinados y el SUN desarrollado por el maestro SunLutang en los que los movimientos son rápidos , ágiles y diestros..

Se sabe que Yang Lu Chang no era corpulento y que en aquella época gozaba de gran popularidad por sus habilidades como boxeador, así que un acaudalado señor de Beijing le invito para conocerle, Yang conocía las intenciones de dicho personaje, este viendo la escuálida constitución dio a pensar que realmente no era tan buen luchador como se decía así que le invitó a medirse con uno de sus guardias de nombre Liu, cuando Yang fue atacado Liu salió despedido varios metros. Semejantes proezas llegaron a palacio, donde se le reclamó para que entrenara a los guardias de seguridad, Yang estuvo mucho tiempo al servicio de la corte hasta que la muerte de uno de sus alumnos preferidos le obligó a retirarse. Semejante puesto de responsabilidad ha sido ocupado por contados maestros de Artes Marciales y bien es cierto que no podían ser farsantes, ¿ cómo se iba a tolerar que la seguridad del mismísimo emperador estuviera en manos de supuestos buenos luchadores, de forma que ser el instructor en la corte imperial se convertía en una cuestión de vida o muerte y hay que suponer que semejante puesto estaría ambicionado por numerosos luchadores, sabedores de la reputación y cuantiosos honorarios que percibirían además de un estatus social. Muestra de estos conocimientos quedaron reflejados, más tarde en sendos escritos atribuidos a Yang Cheng Fu en el libro "TaiCh'iChuanShu" cuyo autor es ChenWei Ming, dicho libro fue escrito a requerimiento de Yang Cheng Fu para registras las enseñanzas orales, este libro fue publicado en 1925.

 La investigación realizada aborda aspectos marciales del arte, la correcta ejecución de las posturas y la forma, la única referencia que se hace a la salud es por el hecho que la práctica de una Arte Marcial fortalece el cuerpo, ni Yang Lu Chang ni Yang Chen Fu fueron famosos por tratar el tema de salud sino más bien por ser unos grandes luchadores.

Por otra parte, no debemos descartar que los cambios físicos, emocionales que se vienen observando en cada uno de ellos están relacionados con:

- Mantener una práctica sistemática de acuerdo con los días programados de clases.

- Mantener una fluidez en cada ejercicio

- Lograr una mejor coordinación de los movimientos.

- Llevar los ejercicios a los demás miembros de la casa

Para el sistema cardiovascular y el respiratorio a través de la respiración más profunda, suave y controlada, el organismo se oxigena mejor, los nutrientes llegan a todos los tejidos del cuerpo y las toxinas son eliminadas al incrementarse la circulación sanguínea. Las paredes de las arterías y venas se hacen más elásticas regulándose de esta manera la presión sanguínea, El corazón se ejercita suavemente sin esfuerzos peligrosos, o riesgo de sobre exigirlo. La respiración se profundiza y regula aprovechándose la más completa capacidad respiratoria.(Hang, Wen – Shan. South Sky Book (1973).

En el metabolismo muchas enfermedades de la vejez, están relacionadas con la reducción del metabolismo. Por ejemplo, la arteriosclerosis es causada por una obstrucción en el proceso de oxigenación y por el aumento de colesterol. Siendo una de las grandes preocupaciones para las personas ancianas.

El sistema digestivo durante la práctica del Taijiquan, los órganos en la cavidad abdominal son masajeados rítmicamente por la respiración profunda del tipo abdominal. Este efecto es especialmente notable cuando se adopta la respiración pausada. Durante el ejercicio, aumenta la secreción de jugo gástrico, el diafragma se desplaza una distancia de 3 a 4 veces mayor que la normal, y la presión intraabdominal cambia periódicamente. El estómago, los intestinos, el hígado y el bazo son masajeados y eso promueve los movimientos peristálticos, la circulación de la sangre y las secreciones endocrinas, las funciones digestivas y la absorción intestinal. Generalmente, después de la práctica de los ejercicios el practicante tiene un buen apetito.

En el sistema muscular y óseo: Los movimientos relajados y lentos de los miembros inferiores y superiores, alivian las tensiones musculares, nutriendo más eficientemente los tendones y huesos, de manera se calman los dolores y se fortalecen los músculos sin sobre exigirlos.

Emociones el exceso de tensión muscular y nerviosa irrita al organismo causándole afectaciones en los órganos internos, propiciando no solo la aparición de ansiedad, estrés, o depresión, sino que contribuyen al surgimiento de la acidez, procesos ulcerosos etc. La liberación de estas tensiones solo pueden ser liberadas a través de movimientos relajados, con una mente vacía de pensamientos parásitos propician además una sensación de placer y armonía consigo mismo..

Sexualidad a través de la correcta respiración, el aumento de la irrigación sanguínea, el equilibrio emocional permiten al practicante un mayor goce y capacidad sexual.

Aspectos psicoterapéuticos la inhibición del cuerpo puede expresar la pena, la angustia, la desconfianza consigo mismo, etc. La práctica del TaiChiChuan puede contribuir a remedia y favorecer una armonización y una liberación progresiva del movimiento, de la respiración y de la atención. La práctica lleva a sentir la fluidez de los gestos, hallarse arraigado a la tierra, descubrir la suavidad en la actividad que influye sobre la mente y percibir cómo nos volvemos menos rígidos y más flexibles. La conciencia de uno mismo en la acción, una mayor percepción del espacio desarrolla a la vez una diferenciación y una unificación entre uno mismo y el exterior, entre dentro y fuera.

A partir de estos conceptos se podría abrir una interminable lista de dolencias que pueden ser eliminadas o aliviadas con las practicas del Taijiquan y por ello profundizaremos un poco más en esto.

Este arte inigualable cumple una función terapéutica muy eficaz para prevenir las enfermedades conservando y vigorizando la salud, y puede ayudar a numerosos terapeutas a descubrir una mayor comprensión de la unidad del cuerpo y el espíritu. Su práctica garantiza progresivamente un equilibrio psicosomático, logrando una mayor armonía con uno mismo y con nuestro entorno, permitiendo remediar los desequilibrios de las condiciones en que nosotros vivimos, producto del andar agitado y brusco, exterior e interior.

Todos los movimientos son realizados de forma unificada, sin rupturas. Los movimientos parten de la cintura en donde está situado el centro de gravedad del cuerpo (la cintura es el amo, el cuerpo el criado). La forma circular de los movimientos, la experiencia de la energía y su dirección, interior y exterior, constituyen la base de este principio de globalidad y unidad.

El ejercicio del TaiChiChuan ayuda progresivamente a sentir la unión entre relajación y estabilidad en el movimiento. En la práctica se aprende a guardar la energía que no es débil ni rígida. Así el abatimiento, la crispación y la discontinuidad del gesto ceden poco a poco a una armonía de gestos y posturas. En el tratamiento de las personas disminuidas en el plano motor, el aporte del TaiChiChuan puede ser muy beneficioso. Dos aspectos importantes aparecen relacionados con este tema: la globalidad del movimiento y las posturas ayudan a la persona a sentir una parte del cuerpo en relación con su cuerpo entero, por otra parte la práctica despierta una sensibilidad que contribuye a integrar la parte corporal disminuida. En el caso de lesiones perdurables y difíciles de sanar, los ejercicios del TaiChiChuan pueden desarrollar una percepción más unificada del cuerpo y a la vez contribuir a una mejoría.

Tradicionalmente se ha dicho que el TaiChiChuan favorece la longevidad. La práctica del movimiento y la circulación de la energía, la acumulación del aliento en el abdomen producen un efecto regenerador. El aliento interior es la fuerza vital. Por esto, cuando se dice que el TaiChiChuan es beneficioso para la longevidad, significa no solamente que la práctica contribuye a un mejoramiento y a una regeneración celular de todas las partes de nuestro cuerpo, sino también que el aliento interno unificado proporciona una salud vigorosa. (Revista Profesional , 1994)

El efecto preventivo del TaiChiChuan: La práctica desarrolla progresivamente un equilibrio interior entre el cuerpo y la mente. Las energías dispersadas en el cuerpo provocan las enfermedades cuando las mismas circulan de una forma desordenada y caótica. El TaiChiChuan ayuda a sentir, a unificar y a guiar estas energías. La medicina tradicional china atribuye las enfermedades a un desequilibrio entre el Yin y el Yang, para remedarlo es necesario disminuir el exceso de uno y evitar la insuficiencia del otro. La armonía de la práctica aparece aquí en su dimensión psicosomática.

Los practicantes comenzaron con un peso promedios de 92 kg y una talla de 1.70cm, durante el transcurro de la aplicación del sistema de ejercicios de Taichichuan terapéuticos s e logró disminuir en 54 kg , manteniendo una talla promedios de 1.65cm, en cuanto al estado psicológico se mejoró en la motivación , perseverancia, disposición hacia la práctica sistemática ,se favorecer en la armonización y una liberación progresiva del movimiento, de la respiración y de la atención. La práctica lleva a sentir la fluidez de los gestos, menos rigidez y más flexibles, la conciencia de uno mismo en la acción, una mayor percepción del espacio desarrollan a la vez una diferenciación y una unificación entre uno mismo y el exterior, entre dentro y fuera, sirve para prevenir las enfermedades conservando y vigorizando la salud a través de cada uno de los complementarios desde el punto de vista clínico, comprobándose como la práctica sistemática del taichichuan y la aplicación delos ejercicios terapéuticos favorece a la prolongación de la calidad de vida de la población objeto de estudio.

**CONCLUSIONES**

1. El resultado de la aplicación de un sistema de ejercicios terapéuticos de taichichuan contribuyó a mejorar el estado tanto físico, psicológico y médico de los practicantes de la comunidad objeto de estudio en la lucha contra el sedentarismo, el estrés y la prevención de otras enfermedades .
2. Permite adquirir conocimientos de la práctica del Taichichuan para mantener una capacidad corporal y enfrentar las labores cotidianas.
3. Contribuye a la mejora de la calidad de vida de la población practicante.

**Bibliografía**

1- Folleto. Escuela Cubana de TaichiChuan. (1995). Guía fácil de Taichi. Claire Hooton.. Ediciones Robinbook, Barcelona, España. Vol. 1.

2. Guía fácil de Taichi. Claire Hooton. (1996.). Ediciones Robinbook, Barcelona, España.

3. Hang, Wen – Shan. South Sky Book (1993).Fundamentos del Taichichuan .Body Mechanics of Taichichuan. William C.C. Chen.

 4- Revista Profesional para el estudio y la difusión en alternativas sanitarias. (1994).Natura Medicatrix. España .Nro 36..

5- Revista China Construye. Colección.(1989). " Taijiquan en 48 movimientos".

6- TAI CHI CHUAN'S INTERNAL SECRETS. Doc Fai Wong.Unique Publications.