



Abraham E. Ortiz MD, MS

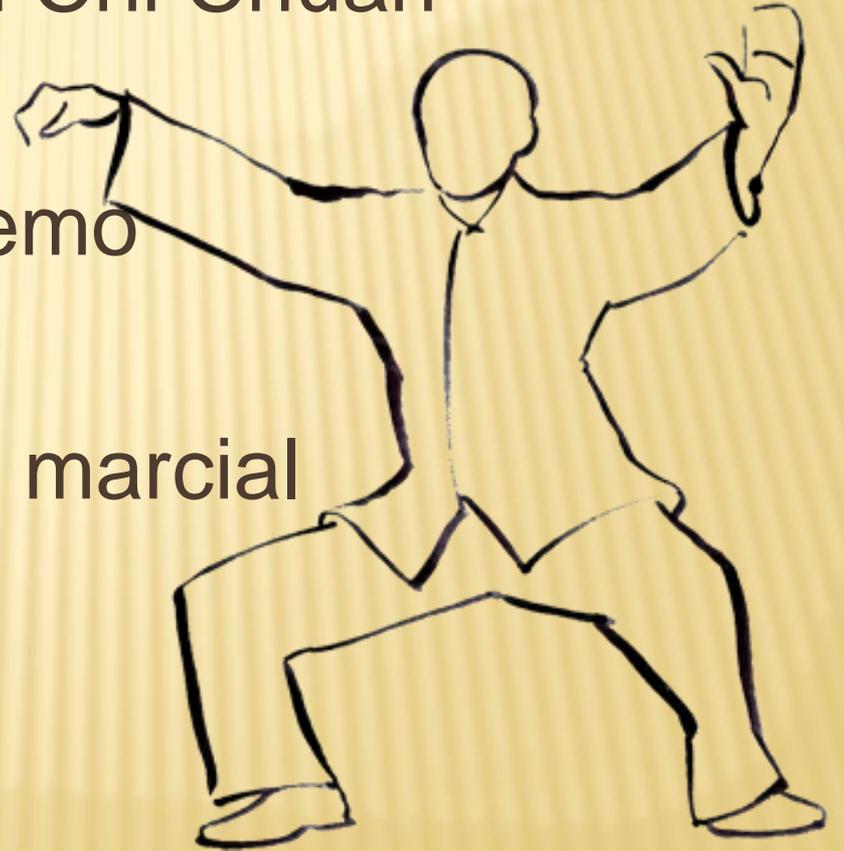
Instructor Certificado de Tai Chi Chuan

Tai Chi for Health.org

¿QUE ES TAI CHI?

TAI CHI

- ✘ Nombre completo es Tai Chi Chuan
- ✘ Significado: Golpe supremo
- ✘ En su origen fue un arte marcial



APUNTES HISTORICOS

- ✘ Las leyendas hablan de cerca de 2,500 años
- ✘ El dato histórico lo sitúa en los años 1580-1660 de nuestra era.
- ✘ En la provincia de Hebey, China central



ESTILOS O “FAMILIAS”

- ✘ Chen: la primera que se desarrolla y donde se puede apreciar mejor el estilo marcial.
- ✘ Yang: surge del Chen. Esta versión es la mas popular que se ve hoy.
- ✘ Wu: parecido al Yang en las posiciones y la fluidez del movimiento.
- ✘ Sun: El estilo mas reciente que se desarrollo a finales del siglo 19.



DATOS RECIENTES

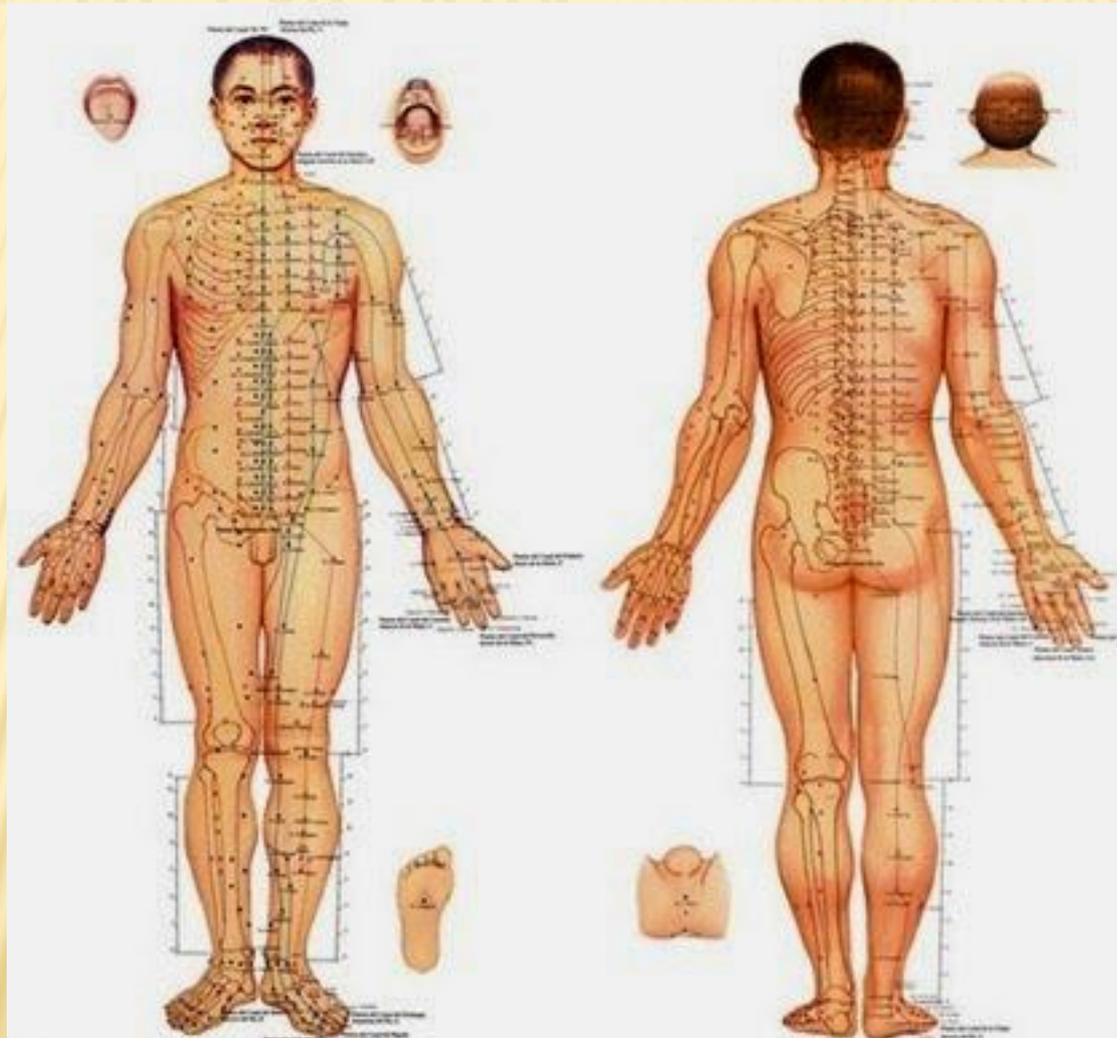
- ✘ Para 1956 el instituto de Educación Física chino estandarizó las formas del Tai Chi para que todos los practicantes se unificaran.
- ✘ El gobierno de China promueve actualmente la unificación de su práctica .

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

- ✘ Concepto energético de salud y enfermedad.
- ✘ Salud implica buen flujo energético a través de canales.
- ✘ Enfermedad implica flujo deficiente o bloqueado de energía.
- ✘ Esta energía tiene 2 modalidades: Yin y Yang



CANALES DE ENERGIA



TAI CHI Y LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA (MTC)

- ✘ El Tai Chi es parte de las 4 ramas principales de la MTC : acupuntura, dieta, fitoterapia y ejercicio (Tai Chi/Qigong)
- ✘ Resumiendo: Es una forma de ejercicio



COMO EL TAI CHI AYUDA

- ✘ Sistema de ejercicios suavemente ejecutados.
- ✘ Los movimientos suaves requieren un reclutamiento mayor de fibras neuromusculares en su movimiento.
- ✘ Contrario a ejercicios convencionales, la relajación lleva al musculo a desbloquear los canales y por lo tanto, el dolor y/o disturbios de movimiento tienden a desaparecer durante el ejercicio y disminuyen con la práctica .

EVIDENCIA CIENTÍFICA

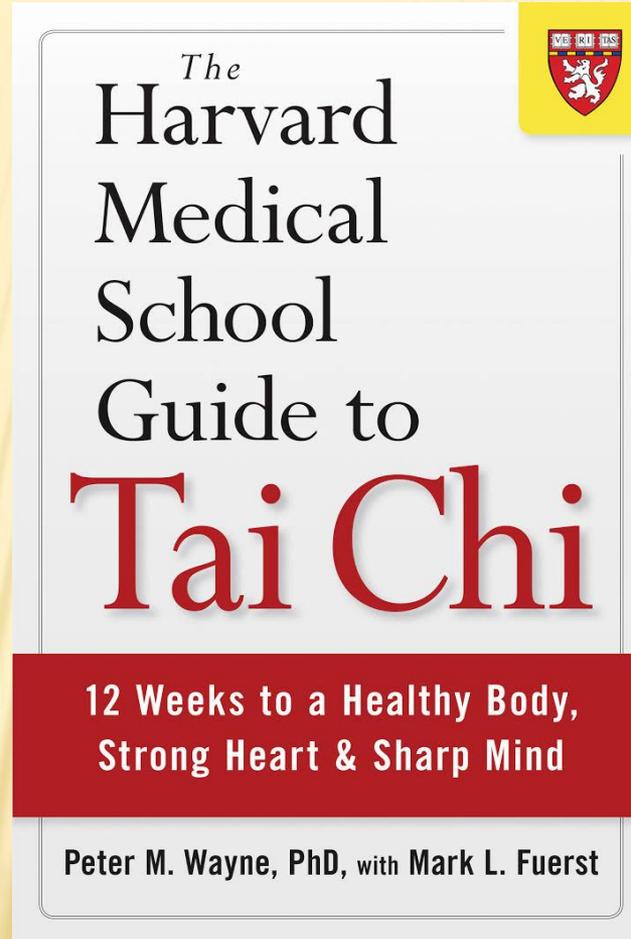
- ✘ Protocolo de Harvard School of Medicine
- ✘ Este protocolo va dirigido a un sin número de condiciones músculo esqueléticas, psicológicas, cardiovasculares e inclusive cáncer.
- ✘ Consiste en una práctica por 12 semanas, 3 veces en semana x 30 minutos.
- ✘ Al cabo de las mismas la calidad de vida y el ánimo del practicante cambian positivamente.

CONDICIONES Y SITUACIONES CLÍNICAS DONDE EL TAI CHI PUEDE AYUDAR

- ✘ Prevención de Caídas (CDC promueve su práctica en la pagina oficial de la organización)
- ✘ Osteoartritis
- ✘ Artritis Reumatoide
- ✘ Rehabilitación Post “Stroke”
- ✘ Parkinson
- ✘ Fibromialgia
- ✘ Esclerosis Múltiple



EVIDENCIA...



ARTÍCULOS EN EL BLOG DE HARVARD

- × [Try tai chi to improve balance, avoid falls - Harvard Health Blog ...](#)
- × [https://www.health.harvard.edu/.../try-tai-chi-to-improve-balance-avoid-falls- 201208235198](https://www.health.harvard.edu/.../try-tai-chi-to-improve-balance-avoid-falls-201208235198)
- × [Tai chi improves balance and motor control in Parkinson's disease ...](#)
- × [https://www.health.harvard.edu/.../tai-chi-improves-balance-and-motor-control-i
n-parkinsons-disease-201305036150](https://www.health.harvard.edu/.../tai-chi-improves-balance-and-motor-control-in-parkinsons-disease-201305036150)
- × [Tai chi may be as good as physical therapy for arthritis-related knee ...](#)
- × [https://www.health.harvard.edu/.../tai-chi-may-good-physical-therapy- arthritis-re
lated-knee-pain-201606159780](https://www.health.harvard.edu/.../tai-chi-may-good-physical-therapy-arthritis-related-knee-pain-201606159780)
- × [Tai chi and chronic pain - Harvard Health](#)
- × <https://www.health.harvard.edu/alternative.../tai-chi-and-chronic-pain>

CALORÍAS EN EL EJERCICIO DE TAI CHI

- ✘ Son en función de BMI/Peso/Tiempo de ejecución.

- ✘ Si usted lleva a cabo 60 minutos de la actividad:

Peso: 120 a 140 libras entre 229-267 calorías

Peso: 160 a 180 libras entre 305-343 calorías

Peso: 190 o más: 362 + calorías

INSTITUCIONES HOSPITALARIAS QUE AUSPICIAN LA PRÁCTICA DEL TAI CHI ACTIVAMENTE

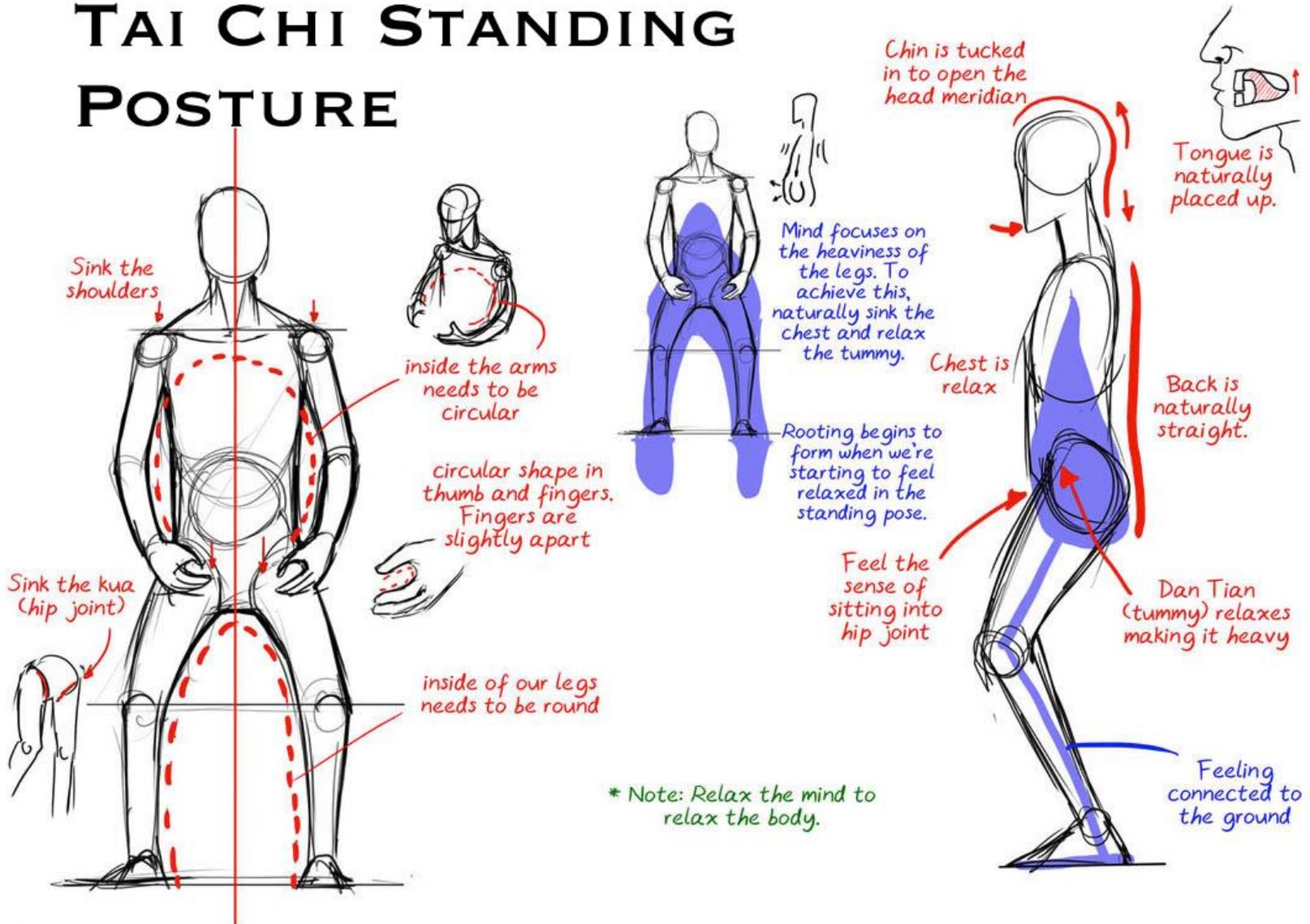
- ✘ Harvard Medical School
- ✘ Mayo Clinic
- ✘ Yale Medical Center
- ✘ MD Anderson

REFERENCIAS

- × <https://taichiforhealthinstitute.org/history-of-tai-chi-2/> 2016
- × https://web.stanford.edu/group/taichi_wushu/taichi.history.html 2016
- × The Harvard Medical School Guide to Tai Chi,
2012
<http://www.harvardhealthbooks.org/book/the-harvard-medical-school-guide-to-tai-chi/>

PRACTICA CON LA AUDIENCIA

TAI CHI STANDING POSTURE



Posturas del Tai Chi

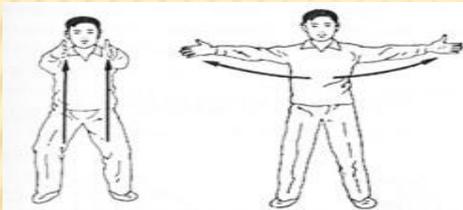
Practicar Tai Chi puede ayudar a una persona mayor a mejorar el ánimo y a evitar las caídas. La respiración profunda, relajación y movimientos lentos ayudarían a mejorar el equilibrio y así a evitar las caídas. Por su parte, la meditación juega un rol clave en el bienestar psicológico.
Primeras posturas de Tai Chi/Qigong 18



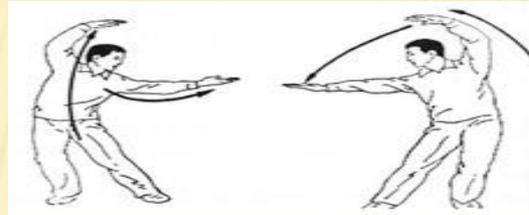
**Posición inicial
(Postura Wuji):**



1. Forma Inicial



2. Abrir el pecho



3. Danzar con el arcoiris



**4. Hacer círculos
con los brazos**



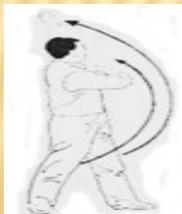
**5. Girar la cintura y balancear
los brazos**



6. Remar en bote



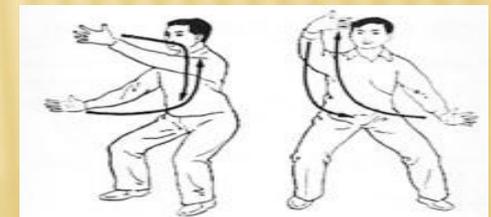
7. Sostener una pelota



8. Cargar la Luna



**9. Girar la cintura y empujar con
las manos**



10. Jugar con nubes