



**MEDICINA DEL
SIGLO XXI**

equiposinergia

C/ Padre Manjón, 10 Entlo.
Tel.: 96 631 46 56 / 625 14 00 61
03600 Elda

C/ Ramón y Cajal, 1
Tel.: 625 14 00 61
03420 Castalla

TAI CHI CHUAN

El Tai Chi Chuan es un antiguo arte marcial chino beneficioso para la salud mental y física que se realiza mediante movimientos relajados y armoniosos. Esta disciplina combina la respiración y la concentración, es una de las artes marciales internas.

Para la medicina tradicional china, la enfermedad se produce cuando existen bloqueos en su libre circulación por los meridianos.

Al igual que la Acupuntura, el Tai Chi Chuan, con sus movimientos suaves y armónicos contribuye a flexibilizar las articulaciones, disolver los bloqueos crónicos y restaurar el libre flujo energético

Junto a la dieta, los masajes y la acupuntura, el Tai Chi Chuan integra el conjunto de técnicas ofrecidas hoy por la medicina china.

Los efectos benéficos del Tai chi se pueden resumir de la siguiente manera:

Reunifica toda la energía que habitualmente está dispersa y se malgasta. El primer efecto será una sensación de bienestar en todo el cuerpo, los músculos trabajarán sin rigideces produciendo una verdadera descontracción muscular que hará desaparecer poco a poco las tensiones nerviosas, favoreciendo el buen funcionamiento de las glándulas internas.

Aumenta y procura una respiración profunda y abdominal, que produce un efecto benéfico sobre los órganos internos. La rotación continua de las caderas y la cintura, aporta gran elasticidad a los músculos abdominales que, al contraerse, efectúan un verdadero masaje sobre el hígado, bazo, intestinos, etc. lo que trae aparejado un mejoramiento de los procesos nutritivos y digestivos, previniendo la aparición de úlceras.

Tonifica el corazón y regulariza su ritmo, mejorando la circulación de la sangre, como así también la presión arterial alta, enfermedades cardíacas, tuberculosis pulmonar, reumatismo articular, anemia, obesidad y otras dolencias en especial crónicas. Está indicado para prevenir y hacer desaparecer tanto dolores lumbares como cualquier otra patología de columna vertebral, elemento primordial del cuerpo que se refuerza y flexibiliza con la práctica constante del Tai Chi Chuan.

Otorga un carácter estable y apacible, dando una serena energía para enfrentar los problemas cotidianos.

Moviliza las articulaciones y grupos musculares sin dañarlos.

Concentra al máximo la atención con el consiguiente beneficio del sistema central.

Mejora otros órganos y sistemas.

