



TAI-CHI Y CHI-KUNG

RESPECTO, SINCERIDAD,
PERSEVERANCIA Y TRABAJO
CON UNO MISMO Y CON LOS
DEMAS.

TAI-CHI CHUAN DEL ESTILO YANG.

TRASMITIDO POR EL MAESTRO FU SHENG YUAN E HIJO.
FORMA CORTA O DE 8, RESUMEN DE LA FORMA ORIGINAL DE 85 MOVIMIENTOS.

CHI-KUG / LOHAN QI GONG.

ABRIR Y CERRAR LAS PRINCIPALES PUERTAS DE ENERGIA.
TRABAJO POSTURAL PARA FAVORECER EL FLUJO DE LOS CANALES ENERGETICOS.



BUEN TRABAJO

Respeto, sinceridad, perseverancia, trabajo con uno mismo y con los demás.

Estas palabras llenas de significado son las que definen estos conocimientos ancestrales que nos van a ayudar a mantenernos en equilibrio tanto mental como físico. Su práctica diaria produce grandes efectos beneficiosos para la salud, ya que reeducamos nuestra postura y estimulamos nuestra concentración.

Luego de unos meses de práctica constante comienzan a verse los resultados; apaciguando nuestro corazón, evitando el estrés y logrando un espíritu sereno ante los acontecimientos cotidianos.

Entre los estudios médicos realizados, se han encontrado los siguientes beneficios que aporta la práctica del TaiChi y del Chikung

EQUILIBRIO:

Mejora la fuerza la motilidad, el equilibrio, la resistencia.

CARDIOVASCULAR:

Como los ejercicios son de baja a moderada intensidad, puede retrasar la degradación de la función cardio-respiratoria en adultos de edad avanzada. Puede ser prescrito como ejercicio de aeróbic para ancianos.

SISTEMA INMUNITARIO:

Estudios clínicos practicados en 1989 encontraron un notable aumento de Linfocitos T-Cells

ESTADOS DE ANIMO:

Reduce notablemente la ansiedad, fatiga, depresión y confusión. Mejorando los estados de ánimo, y el estrés.

RESPIRATORIO:

Aumenta la capacidad ventilatoria.

OTROS BENEFICIOS:

Mejora la coordinación, aumenta la fuerza muscular, aumenta la resistencia de los huesos. Sirve como terapia de relajación en enfermedades crónicas. Reduce la alta tensión sanguínea, mejora la relajación muscular y tiene efectos de flexibilidad en articulaciones. Mejora la digestión. Sus movimientos facilitan el funcionamiento intestinal.

EN RESUMEN

El estado actual de la investigación Médica indica que el Tai-chi es un excelente ejercicio para Geriatria. Cardiovascular, Rehabilitación.

La práctica del Tai-chi mejora el equilibrio reduce caídas e incrementa la fuerza en las piernas.

Rebaja las hormonas del estrés, mejora la función respiratoria, cardiovascular e inmunológica, y promueve bienestar emocional.
