

# Tai Chi

## **¿Qué es?**

Tai Chi es una forma de ejercicio que tiene su origen en China. Recientemente ha demostrado ser parte efectiva de un programa de ejercicios para adultos mayores, ya que aumenta la flexibilidad, postura y fuerza.\*

## **¿Quién puede usar el Tai Chi?**

De cierta forma, todos pueden hacerlo. El Tai Chi es particularmente útil para personas con artritis, trastornos de la marcha o del equilibrio o que han sufrido caídas.

## **¿Cómo funciona el Tai Chi?**

Los ejercicios del Tai Chi han demostrado aumentar la flexibilidad, fuerza muscular y mejorar la salud en general. Cada uno de estos componentes es un elemento importante del cuidado de una persona con artritis o marcha inestable.

- Los ejercicios del Tai Chi son suaves.
- El Tai Chi ejercita todas las articulaciones y músculos del cuerpo.
- El Tai Chi es fácil de aprender y no requiere un equipo especial.
- Muchas personas que practican el Tai Chi creen que éste tiene la capacidad de mejorar la actitud de las personas frente a la vida, ya que favorece la conexión entre la mente y el cuerpo.

## **¿Cómo puedo comenzar?**

La mayoría de las personas aprenden mejor con instrucción personal o tal vez con un video después de una capacitación personalizada. Puede adquirir un video de 80 minutos, *Tai Chi for Arthritis (Tai Chi para la Artritis)* en la Arthritis Foundation (Fundación para la Artritis). Además, la dicha fundación puede indicarle qué instructores de Tai Chi puede encontrar en su área.

Puede ponerse en contacto con la Arthritis Foundation en la siguiente dirección: P.O. Box 7669, Atlanta, GA 30357-0669.

Teléfono: 404-872-7100

Sitio Web: [www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)

\* Journal of the American Geriatrics Society. Mayo de 1996, 44(5): 489-97.