

Tai-Chi y reeducación postural

Como practicante de Tai-Chi desde hace varios años, y como fisioterapeuta especializada en RPG (Reeducación Postural Global, método de fisioterapia que trata las patologías y las deformidades del cuerpo de una forma global y respetuosa), quiero aportar mi opinión acerca de las ventajas de la práctica del Tai-Chi y del Chi-Kung.

Cuando empecé a hacer Tai-Chi me llamó mucho la atención comprobar que las frases de corrección en las clases coincidían exactamente con las correcciones verbales y manuales que hacemos los terapeutas de RPG a los pacientes en la consulta. Citaré algunos casos concretos.

En Tai-Chi se requiere:

- El apoyo correcto de los pies en el suelo; es preciso establecer un buen contacto que sirva de base para el equilibrio del resto del cuerpo, distribuyendo el peso sobre la planta del pie de forma homogénea, sin volcar el pie hacia un lado.
- La colocación de las rodillas sin torsiones nocivas. Aunque muchas personas tienden a girar las rodillas hacia dentro, hay que tratar de llevarlas a una posición de alineación correcta respecto a los pies para no sobrecargar las articulaciones.



Apoyo incorrecto del pie (excesivamente aplanado) debido a la mala posición de las rodillas, giradas hacia dentro.



- La adecuada posición de la pelvis y el sacro; a veces al adoptar la postura del Tai-Chi, con las piernas flexionadas y abiertas, algunas personas se quedan con la espalda arqueada y los glúteos hacia afuera (con el “culo respingón”). Para corregir eso, hay que quitar la tensión de la zona lumbar y las caderas, dejando que el sacro adopte una posición vertical, como si la gravedad tirase de su extremo inferior, pero sin esconder demasiado las nalgas, es decir, sin llegar a hacer fuerza ni con los glúteos, ni con los abdominales.
- La respiración diafragmática, hinchando solamente el abdomen, sin tensiones en el tórax ni en los hombros. Esas tensiones se producen cuando se realiza la respiración torácica subiéndolo el pecho y los hombros en cada inspiración. Hay que permitir a la gravedad que nos ayude, dejando sin tensión la caja torácica (costillas), los hombros y los brazos, dejando que el aire entre sin frenos hasta las zonas más bajas de los pulmones.



- La columna vertebral con sus curvas correctas, sin excesiva curvatura ni tampoco recta como un palo rígido. Debería ser como si un hilo nos hiciera crecer hacia el cielo desde el cráneo, dándole a la columna ligereza, soltura y quitando compresión a sus articulaciones.
- La cabeza erguida, lo más alineada posible con el tronco, sin tensar para ello el cuello, siguiendo la dirección del tronco, sin giros ni inclinaciones y con la mirada horizontal.

Todas esas correcciones se realizan respetando los límites corporales, poco a poco y sin forzar, a medida que el cuerpo va alcanzando más elasticidad y armonía, con suavidad, tiempo, paciencia y conciencia.

Otros aspectos positivos de la práctica del Tai-Chi y el Chi-Kung, aparte de la mejoría y concienciación de la postura son: la reeducación de la respiración, la coordinación y suavidad de los movimientos, el equilibrio, el fortalecimiento de los miembros inferiores (las piernas), la orientación del cuerpo en el espacio, la ejercitación de la concentración y la memoria, etc.

Todo ello aporta unos beneficios tanto corporales como mentales muy valiosos para personas de cualquier edad, pero puede suponer un cambio espectacular en personas mayores o aquejadas de alguna dolencia, por ejemplo, de tipo articular, que les impida realizar otro tipo de ejercicio físico que no mime tanto las articulaciones como lo hacen el Tai-Chi y el Chi-Kung .

Así pues, el Tai-Chi nos ofrece una forma de actividad física sumamente sana y recomendable para todas aquellas personas que deseen mejorar su calidad de vida.

Pilar Velasco Climent
Fisioterapeuta