

TAICHI

FUNDAMENTACIÓN

El taichi es un ejercicio de bajo impacto que nació en China hace miles de años y es considerado un arte marcial.

Se conoce como “meditación en movimiento” y es ideal para reducir el estrés y por supuesto, otros problemas de salud que vienen con este, como la presión arterial alta y otras condiciones del corazón. Además, se dice que el taichi es una excelente forma de tratamiento para una condición extraña, que afecta particularmente a los músculos de las mujeres: la fibromialgia.

El taichi parece un baile. Consiste en hacer diferentes movimientos y posturas lentamente, con fluidez, para asegurar que el cuerpo esté en continuo movimiento; siempre respirando profundamente. Existen diferentes tipos de taichi, que sumados alcanzan hasta 100 diferentes tipos de movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, aeróbico y relajante.

OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de taichi son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la coordinación
- Aumentar la capacidad de concentración
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento
- Mejorar el control postural
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructuran en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad

utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

Esta fase durará entre 5 y 10 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

Se desarrollará la planificación de ejercicios prevista para ese día incluyendo las explicaciones, demostraciones y ejecución y práctica de todas ellas realizando ejercicios variados para las diferentes cualidades físicas.

La duración de esta fase será entre 40 y 45 minutos.

3. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

La duración es de 10 minutos con músicas que propicien la relajación.