



## TAI-CHI

DIAS: LUNES Y MIERCOLES de 20:00 a 21:00

Se trata de un **arte marcial** que proviene de China y viene practicándose desde el siglo XX. Los ejercicios que se practican son lentos y suaves y con ellos se pueden trabajar todos los músculos del cuerpo y además potencia **fuerza**, la **flexibilidad** y el **equilibrio**.

En un estudio realizado en Japón se compararon varios ejercicios para comprobar cuál mejoraba más la fuerza de los practicantes. Se comprobó que las personas que hicieron *tai chi* mejoraron más del 30% en la fuerza del tren inferior y el 25% en la del superior.

- **Calma la mente:** Con la ayuda de las técnicas de respiración profunda, el Tai Chi nos ayuda a alcanzar un estado de **meditación** y a reducir el estrés y la ansiedad.
- **Reduce la tensión arterial.**
- Combate el insomnio.
- **Alivia los dolores de cabeza y las migrañas.** Uno de sus mayores beneficios es que puede reducir y eliminar los bloqueos energéticos que causan dolores y enfermedades.
- Aumenta la fuerza muscular. Los movimientos que se realizan mantienen el cuerpo en movimiento continuo y ayudan a endurecer brazos y piernas.
- **Previene enfermedades como la artritis.**
- **Reduce el riesgo de lesiones** gracias al aumento de la fuerza muscular, de las articulaciones y la mejora del equilibrio corporal.
- **Combate el asma y mejora nuestro sistema respiratorio.** Esto se debe a las técnicas de respiración profunda que aumentan la capacidad pulmonar y la cantidad de oxígeno inhalado en el cuerpo.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Fomenta el **autoconocimiento**.