

El Tai Chi Chuan como predecesor de la readaptación y activación física

José Angel Perea Acuca^{1}*

¹Facultad de Cultura Física, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. Correspondencia: jose.pereaac@alumno.buap.mx

Resumen

Durante el siguiente texto se aborda la historia referente al arte marcial Tai Chi Chuan, se toma su aplicación en la vida cotidiana como metodología de recuperación y readaptación física, así mismo, se explorará su aplicación y beneficios sobre su ejecución en el mantenimiento de la salud física en el ser humano, continuando con la búsqueda de la explicación científica y a la vez guiarla a la implementación de los componentes de esta disciplina para la mejoría de la salud física en pacientes durante fases terapéuticas, readaptativas y actividad física para la salud.

Palabras clave: Tai Chi Chuan, readaptación física, explicación científica, historia

Abstract

Tai Chi Chuan as a predecessor of physical readaptation and activation

During the following text, the history of the martial art Tai Chi Chuan is addressed, its application in everyday life as a methodology for physical recovery and readaptation is taken, and its application and benefits on its execution in the maintenance of physical health in human, beings will be explored, continuing with the search for scientific explanation and at the same time guiding it to the implementation of the components of this discipline for the improvement of physical health in patients during therapeutic and readaptation phases and physical activity for health.

Key words: Tai Chi Chuan, physical readaptation, scientific explanation, history

Introducción

El Tai Chi Chuan (太極拳) o simplemente Tai Chi es un arte marcial que proviene de la cultura china, la cual debido a la migración de esta misma cultura, ha logrado esparcirse a lo largo de todo el mundo, en el caso de nuestro país esto es gracias a la llegada de los primeros inmigrantes chinos cuyo registro histórico en el Archivo General de la Nación, específicamente dentro del fondo Movimiento Marítimo, nos da a conocer que durante la segunda mitad del siglo XIX se reconocieron en total a 6 personas originarias de China, dando a detalle que esto sucedió en el año 1874.

Esto es importante recalcar, debido a que, gracias a estos primeros ingresos, comienza la globalización de las culturas asiáticas, con ello la llegada de sus principales artes marciales, como en ese entonces fue el Tai Chi por parte de la cultura proveniente de China y en 1907 el Judo por parte de la cultura Nipona.

La historia del Tai Chi Chuan

En los escritos de la historia de la cultura China, se habla de la existencia de tres estilos de esta arte marcial, siendo los estilos Chen, Wu y Yang los principales, se dice que pueden existir más derivaciones de estos y cada uno de estos estilos realizan movimientos y técnicas que buscan los mismos objetivos, con su caracterización propia. Hablar de un origen certero en la historia del Tai Chi, es realmente difícil, puesto que muchos de los relatos que se escuchan o leen en sus escritos, llegan a guiarse de leyendas, rumores y fantasías, haciendo que sea aún más difícil encontrar su origen totalmente certero, sin embargo, con todo y estos misticismos y recursos mitológicos, se llega a hablar de un personaje cuyo nombre fue Chang San-feng, el cual se le data como un hombre excéntrico,

de una altura de aproximadamente dos metros y gran luchador.

Se habla demasiado sobre este hombre, debido a que se hace referencia de él dando a entender que era amigo de una figura de igual valor conocida llamado Liu Ping-chung, el cual era un monje. Para Chang, era muy común verle vagando de un lado para otro sin objetivos reales, a lo cual lo llevó a uno de los lugares en una zona montañosa de Wu-tang donde ahí se haría famosa la historia del Tai Chi, veces se habla de que muchísimos hombres buscaban tener la cercanía con este mismo, en algunos de los casos se habla de que se les fue concedido el conocimiento de la conexión entre Chang y los orígenes del Tai Chi. Actualmente en occidente y con toda la historia detrás del origen de este arte, se llega al conocimiento del Tai Chi por la familia Yang, quienes variaron movimientos en velocidad, fuerza y ferocidad, ya que éstos estaban asociados a la lucha.

¿Qué es la readaptación física?

Se dirigimos la mirada hacia la sociedad actual observamos que gracias a la ardua labor de muchos y diversos profesionales de las ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte el nivel de concienciación de la población sobre la necesidad de desarrollar unos hábitos de vida saludables que integran la práctica físico-deportiva ha ido en aumento en los últimos años. Asimismo, es evidente el incremento sustancial de las exigencias del deporte de rendimiento en respuesta a otra de las demandas a nuestra sociedad contemporánea, el atractivo y aclamado: deporte espectáculo.

Tal y como nos lo dice el maestro Víctor Paredes siendo uno de los principales exponentes del área de readaptación física en España, explica que debido a las exigencias que se dan cada vez más en la sociedad actualmente no se es tan conocido el término readaptación debido a que no es usual escucharlo, verlo y sobre todo aplicarlo en las lesiones, ya sean de índole cotidiano en la vida de una persona sedentaria o a lo largo del tratamiento de una lesión deportiva.

Así mismo, la readaptación física es un pilar importante que debe darse a conocer cada vez más, es indispensable que en todos los procesos postoperatorios exista un especialista que realice un camino guiado a la reincorporación de la vida cotidiana, por ende, se origina la readaptación física como la disciplina, que, en trabajo con otras disciplinas, busca el desarrollo de un hábito de prevención y seguimiento de la salud física.

La readaptación física en nuestra sociedad actual

En la actualidad, las personas que sufren de una lesión tienen en mente el acudir con un médico en el mejor de los casos, no obstante, también existen quienes prefieren el acudir a un “huesero”, lo cual nos genera una duda en este momento, ¿por qué la gente decide acudir a un “huesero” que a un fisioterapeuta o un readaptador físico? La respuesta coloquial sería: porque es más barato o porque me lo recomendaron, y como lo hablan en algunos textos, la realización de una fisioterapia, kinesioterapia o readaptación es algo que sale de la zona de confort de las personas, así de la misma manera conlleva a cada uno de los aspectos de un tratamiento postraumático de alguna lesión, en las cuales se requiere la recuperación de rangos de movimiento, en algunos casos genera problemas debido a la generación de situaciones psicológicas y miedos generados por terceros.

Es importante recalcar que la propia actividad física y el deporte han generado una necesidad para la formación y preparación de cada uno de los profesionales que buscan realizar una intervención de índole física, ya sea para poder realizar una prevención, una readaptación o una reeducación física, pero todo esto debiéndose de realizar por medio de la actividad y el ejercicio físico, en este caso buscando y desarrollando la práctica para la salud. La figura actual de lo que es un readaptador físico, es bastante moderna, pero son temas que llevan bastante tiempo en discusión sobre la importancia de la readaptación física, no obstante, y curiosamente, la función de este mismo siempre ha estado presente en la constante atención y servicio del cuidado de la salud física y el deporte.

¿Son las artes marciales un medio de readaptación física?

En el año 2016 se llevó a cabo el III Congreso Internacional de Optimización del Entrenamiento y Readaptación Físico-Deportiva, donde se realizó la exposición de un caso muy interesante, siendo un análisis de la motivación de practicantes de Judo en Chile; los objetivos de este estudio era encontrar de manera psicológica como es el clima motivacional dentro de su disciplina, dando como resultado que tienen similitud en el Clima Ego, pero siendo una diferencia, la calidad del Clima Tarea, Aprendizaje Cooperativo y Esfuerzo/Mejora entre quienes empiezan en la disciplina y entre quienes lo practican de manera profesional, estos resultados nos hacen ver una cosa importante, las artes marciales también son consideradas como un deporte, por lo que es a su vez una metodología altamente potencial para la readaptación física, dependiendo del ámbito y enfoque que se le dé.

El Tai Chi, siendo un arte marcial practicado por millones de personas en todo el mundo, busca que, por medio de la ejecución de movimientos lentos, suaves y precisos, se genere un bienestar tanto en la salud física como en la salud mental, hasta tal punto de que se pueda generar un bienestar de ámbito espiritual.

En 2011 una investigación proponía el uso del Bā duàn Jīn (八段锦), la cual es una forma de Qigong que fue marcada para el uso terapéutico de la misma, donde se buscaba la prevención de todo tipo de enfermedades, pero lo más destacable es que la práctica de esta misma se puede realizar estando de pie, tanto como estando sentado, por lo que aplicado a la readaptación física es altamente utilizable, principalmente en las fases primarias como lo son la Aproximación al Gesto y Acción Deportiva y la Orientación al Gesto y Acción Deportiva.

En Barcelona existe el Instituto Qigong el cual habla de la práctica del Bā duàn Jīn, este procesamiento consiste en 8 movimientos, los beneficios de estos se obtienen de manera gradual, obviamente con una buena guía y entrenamiento con tiempos y cargas dosificadas, las 8 posturas son funcionales y a su vez son fáciles de memorizar, por lo que la mayoría de ellos se puede realizar en bipedestación y/o sedestación, por lo tanto se puede realizar desde jóvenes hasta adultos mayores. Las posturas son las siguientes:

1. Sostener el cielo
2. Tensar el arco para disparar una flecha al Halcón
3. Separar el cielo de la tierra
4. Mirar hacia atrás para prevenir la enfermedad y la tensiones
5. Balancear la cabeza y las nalgas para eliminar el estrés y la tensión
6. Levantar y bajar las manos hasta los talones para reforzar los riñones
7. Formar puños al frente y proyectar una mirada airada para aumentar la energía
8. Hacer vibrar la espalda siete veces para prevenir las cien enfermedades

Evidencias del Tai Chi dentro de la readaptación física y la fisioterapia

Durante mucho tiempo la ciencia ha estudiado a diversos maestros y representantes del mundo marcial, así mismo la enseñanza de estas mismas y sobre todo los beneficios que han aportado a las poblaciones que las practican y han dado de qué hablar durante mucho tiempo.

En 2020 se presentó un artículo de investigación que buscaba saber si la utilización del Tai Chi realmente funcionaba en el tratamiento de la osteoartritis de rodilla, buscando que, con estos ejercicios, durante un periodo de 24 semanas, existiera una mejoría en la propiocepción de rodilla y tobillo. Para esta ocasión se tuvo una población muestra de 92 personas, de los cuales 50 eran quienes conformaban el grupo de intervención y 42 eran del grupo de control.

De esta manera durante el tiempo indicado se realizaban ejercicios que buscaban cumplir con la finalidad de medir la propiocepción del tobillo y la rodilla, esto se evaluó mediante el ANOVA (análisis de varianza) de medidas repetidas. De esta manera transcurrido el tiempo se llegó a la conclusión de que realmente existieron mejorías en los rangos de movimiento en la flexión plantar de tobillo, el Varo de tobillo, la Flexión dorsal de tobillo y la Flexión de rodilla, dando como conclusión de que Tai Chi ayuda de manera adecuada a la fisioterapia y próxima readaptación en artrosis de rodilla y propiocepción de tobillo y rodilla.

Conclusiones

Después de haber estudiado y analizado artículos sobre el Tai Chi y la readaptación física, podríamos plantear que a pesar de que la readaptación física es relativamente un concepto reciente, se puede entender que como cualquier otra disciplina, tiene antecedentes que realmente argumentan que puede tener una gran inspiración en el Tai Chi Chuan, esto debido a que como ya lo hemos visto, este arte marcial ha sido de milenaria práctica en el gigante asiático, dando a entender que realmente su práctica y difusión han sido de vital importancia para la ayuda de lo que es el mantenimiento físico del ser humano.

No obstante, hablar netamente de que es un antecedente únicamente de la readaptación física sería cerrar nuestra visión de manera poco precisa, puesto que de la guía del Tai Chi y del Ling Shu como ayuda en el uso de terapias manuales y/o terapias de índole semi-invasivas, de esta manera concluyendo que realmente El Tai Chi Chuan y las artes marciales chinas serían un antecesor de lo que actualmente es la readaptación física y la fisioterapia, tanto así que aun llega a usarse en varias ocasiones para el tratamiento terapéutico, readaptación física y finalmente en el mantenimiento de la salud física en ciertas poblaciones a nivel mundial.

Referencias

1. Archivo General de la Nación. Un análisis de la migración China a México a través de documentos que el #AGNResguarda [Internet]. gob.mx. [citado el 2 de marzo de 2023].
2. Paredes V, Gallardo J, Porcel D, de la Vega R, Olmedilla A, Lalín C. La readaptación físico-deportiva de lesiones. Aplicación práctica metodológica. Cuadernos de Psicología del Deporte 2012; 127-128.
3. Konig PR, Galarza E, Batista Albuquerque Goulart N, Juner LF, Tiggeman CL, Pieta DC. Effects of Tai Chi Chuan on the elderly balance: a semi-experimental study. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia 2014; 17(2):373-381.
4. Campos IA, Lalín C, González RMD. Situación profesional del readaptador físico-deportivo en la Comunidad Valenciana. Revista Internacional de Ciencias del Deporte 2010; 6(21): 254-268.
5. III Congreso Internacional de Optimización del Entrenamiento y Readaptación Físico-Deportiva. 1 y 2 de abril 2016. Sevilla. Revista Andaluza de Medicina del Deporte 2017, 10(4): 202-205.
6. Valero SB, Franquelo MP, González MF, León BJD, Quijada RJL. La práctica del Tai Chi previene las caídas en el Anciano Institucionalizado: Un Ensayo Clínico. Revista Clínica de Medicina de Familia 2010; 3(1): 34-38.
7. Carrillo VJ, Gómez LM, Vicente NG. Mejora de la calidad de vida de los mayores a través del Tai Chi y Chi Kung. Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación 2009; (16): 86-91.
8. Molinari KJ, Harumi KE, Eiko HT, Lurico OL, Martinho LN, da Silva AL. Benefícios do Tai Chi Pai Lin para usuários dos serviços públicos de saúde. ConScientiae Saúde 2010; 9(1): 119-124.

Como citar este artículo:

Perea AJA. El Tai Chi Chuan como predecesor de la readaptación y activación física. *Körperkultur Science* 2024; 2(3): 12-15.



Körperkultur Science

Recibido: junio 2023

Aceptado: octubre 2023