

Recopilación de Estadísticas y Estudios Científicos sobre los beneficios del Chi Kung y el Tai Chi

Un estudio elaborado por el Centro Médico Turst de New England en Estados Unidos ha demostrado los beneficios del Chi Kung y el Tai Chi frente a los efectos de algunas patologías crónicas:

- **Artritis reumatoide:** Mejora la estimulación ósea y fortaleza el tejido conectivo.
- **Esclerosis múltiple:** Aporta una mayor velocidad cuando se camina, una mayor flexibilidad en la musculatura y un mayor bienestar psicológico.

En otros estudios se ha reflejado que, además de los beneficios que aporta a la salud practicar algún deporte, cualquiera que sea, **el Chi Kung y el Taichi nos permite: reducir el estrés, mejorar la presión arterial y aumentar el movimiento de nuestras articulaciones.**

A su vez, a través de esta práctica se ejercita la memoria, a través de aprender los pasos y la secuencia de los movimientos, mejora la concentración y el desarrollo del sentido del equilibrio. De esta forma, aumentamos nuestra flexibilidad mental, aumenta nuestra creatividad y aprendemos cosas nuevas.

En **The Journal of Alternative and Complementary Medicine** aparece una investigación que determinó que seis meses de práctica de Chi Kung y el Taichi son suficientes para mejorar la salud general de personas que padecen diabetes de tipo 2. Buenos niveles de glucosa en la sangre, mejoras en el auto-cuidado, en la salud mental y en la vitalidad de los pacientes fueron algunos resultados.

En la **revista Diabetes Technology and Therapeutics** reveló que el Chi Kung y el Taichi ayudó a personas mayores con diabetes de tipo 2 a evitar las caídas al mejorar la sensación de equilibrio. Recientemente un grupo de **científicos de la unidad de investigación de la Universidad de Illinois** en Estados Unidos dio a conocer el resultado de unos estudios realizados en personas que practican el Chi Kung y el Taichi.

En los últimos años hubo un incremento en la población que sufría de derrame cerebral. Es por ese motivo que **Christina Hui-Chan, profesora y jefa del pabellón de fisioterapia de la Universidad de Illinois estudió** el Chi Kung y el Taichi como unas posibles terapias alternativas para mejorar el equilibrio y así evitar los estragos del paso de los años en el cuerpo de las personas mayores. Dicha investigación se llevó a cabo en Hong Kong con un total de 136 personas voluntarias quienes había padecido de algún tipo de derrame cerebral en los últimos seis meses, las personas fueron separadas en grupos uno de ellos practicaría el Chi Kung y el Taichi, otro grupo aprendía a controlar su respiración mediante técnicas respiratorias y otro grupo realizaba ejercicios de estiramiento.

Todos estaba siendo controlados por especialistas en terapia física

Posteriormente a todas las personas se les realizaba pruebas de resistencia y capacidad para mantener el equilibrio, las pruebas arrojaron como resultado que el Chi Kung- Taichi es la más efectiva de todas ya que las personas que fueron asignadas al grupo de este arte marcial mostraron notables mejorías con respecto a las demás además otro grupo reducido practicó una versión pequeña de Taichi para ver los efectos que producía contra la artritis.

Los especialistas admitieron que el aprendizaje del Taichi no es tan sencillo para personas mayores sin embargo esto no supone un problema ya que con la ayuda de instructores especializados todos sin excepción pueden aprender a practicarlo.

La profesora Hui-Chan señaló que “los beneficios del Chi Kung y el Taichi para el equilibrio y la salud son innegables ya que ayudan a fortalecer las funciones cardiacas” y otro beneficio adicional es que la práctica de este arte milenario ayuda a que las personas salgan de la rutina y puedan mantenerse en actividad al aire libre junto a otras personas lo cual también beneficia el equilibrio emocional.

La Universidad de Harvard en su campus están las “personas de punta”, de alto rendimiento escolar y la rivalidad es fuerte, sus estudiantes “omnitalentosos” suelen sentirse muy fatigados. Además del cansancio físico, la presión psicológica también es grande.

La Universidad maneja diversas clases de reducción de la presión, animando a los estudiantes a practicar Chi Kung, Taichi y Yoga. En la gaceta de la universidad se insertan muchas noticias de tales clases. El Chi Kung y el Taichi son los más aplaudidos.

El reportero que escribe en la gaceta tiene en la oficina precisamente a un muchacho israelí fanático del Chi Kung, quien era apático cuando no encontraba empleo en un comienzo.

Más tarde se unió a una clase de este deporte chino para los estudiantes de Harvard y tras unas sesiones volvió a sentirse lleno de espíritu.

Según comenta **un profesor del Instituto de Medicina de la Universidad de Harvard**, si uno sufre estrés por largo tiempo, le aparecerán la neurosis de ansiedad, la cardiopatía y la hipertensión y, en consecuencia, a medida que se acelera el ritmo de vida, los estudiantes de Harvard encaran una presión cada vez mayor. Por lo tanto, las actividades desarrolladas para bajar la presión son muy convenientes y les ayudan a relajarse en medio de las intensas tareas de aprender.

Un trabajo conjunto de científicos de la Universidad de Queensland, en Australia, y de la Universidad de California en Berkeley, Estados Unidos, ha comprobado que las técnicas de meditación y entrenamiento para el cerebro consiguen que las respuestas reflejas del cerebro sean anuladas. Los expertos pudieron constatar que gracias a la meditación se puede superar la denominada rivalidad perceptual, uno de los problemas que impide que una persona se concentre en un pensamiento.

El American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation publico que en el Hospital Spaulding-Wellesley de Rehabilitación en Massachussets, Estados Unidos, como parte de un programa multidisciplinario de rehabilitación para pacientes con fibromialgia, se incluyó la práctica regular de del Chi Kung y el Taichi.

El estudio duró 8 semanas y lo que se observó luego de concluido, fue que había mejorado la función global mediante la utilización de ejercicios de bajo impacto como el Chi Kung y el Taichi; los pacientes mejoraron el rango de movimientos libre de dolor a nivel de la columna cervical y lumbar, tanto en la rotación, como en los movimientos de lado, y recuperaron flexibilidad en toda la columna.

Una de las conclusiones a las que se llegó, es que los pacientes con fibromialgia responden favorablemente a ejercicios de bajo impacto o suaves como el Chi Kung y el Taichi, el Yoga, la relajación y los estiramientos.

www.taoahora.com

Al mismo tiempo, el jefe del Servicio de Reumatología del Instituto Cardiológico de México, Manuel Martínez Lavín, una de las mayores autoridades mundiales en esta enfermedad, durante el **XXXI Congreso de la Sociedad Española de Reumatología (SER) que se celebró en Las Palmas de Gran Canarias,** aseguró que dada la relación entre esta enfermedad y el estrés, los esfuerzos deben estar orientados a disminuir el tono simpático, para lo que recomendó técnicas orientales de Chi Kung, Taichi y similares, disciplinas psicológicas de relajación y dieta libre de sustancias parecidas a la adrenalina.

Siendo la adrenalina la principal sustancia relacionada con el estrés, todas estas técnicas actúan inhibiendo directamente la producción de esta sustancia, lo que coincide con la sensación de paz y armonía que experimentan los practicantes de Tai Chi y Chi Kung después de cada sesión.

Una investigación llevada a cabo cuidadosamente está construyendo un argumento convincente para el Chi Kung y el Taichi como un complemento al tratamiento médico estándar para la prevención y la rehabilitación de muchas enfermedades comúnmente asociadas con la edad, **dijo Peter M. Wayne, profesor asistente de medicina de la Harvard Medical School y director del Programa de Investigación Mente-Cuerpo del Centro Osher en la Escuela de Medicina de Harvard.** Una terapia adyuvante es una que se utiliza junto con los tratamientos médicos primarios, ya sea para tratar una enfermedad en sí o sus síntomas primarios, o, más en general, mejorar el funcionamiento del paciente y su calidad de vida.

En el Chicago Tribune se publicó que el Chi Kung y el Taichi se diferencian de otros tipos de ejercicios en varios aspectos. Los movimientos suelen ser circulares y nunca forzados, los músculos están relajados y no se pone tensión, las articulaciones no están totalmente extendidas o dobladas, y los tejidos conectivos no se estiran. El Chi Kung se puede adaptar fácilmente para cualquier persona, desde los más aptos hasta personas confinadas a sillas de ruedas en recuperación de alguna cirugía.

- La fuerza muscular. Un estudio en el 2006 publicado en **Alternative Therapies in Health and Medicine de la Universidad de Stanford,** reportó beneficios del Chi Kung y el Taichi en 39 hombres y mujeres, edad media de 66 años, con la aptitud por debajo del promedio y por lo menos un factor de riesgo cardiovascular. Después de tomar 36 clases de Chi Kung y Taichi de 12 semanas, que mostraron una mejoría en la fuerza muscular del cuerpo.
- Artritis. En un estudio a 40 personas en **la Universidad Tufts,** presentado en octubre de 2008 en una reunión **del Colegio Americano de Reumatología,** una hora de Chi Kung y Taichi dos veces por semana durante 12 semanas redujo el dolor y mejoró el estado de ánimo y el funcionamiento físico por arriba del estándar con ejercicios de estiramiento en personas con osteoartritis de rodilla severa.
- Densidad mineral ósea baja. Una revisión de seis estudios controlados por **el Dr. Wayne y otros investigadores de Harvard** indica que el Chi Kung y el Taichi puede ser una manera segura y efectiva para mantener la densidad ósea en mujeres posmenopáusicas.
- Hipertensión. En una revisión de 26 estudios publicados en **Preventive Cardiology (Spring 2008), el Dr. Yeh** informó que en el 85% de los ensayos, el Chi Kung y el Taichi regula la presión sanguínea.
- Enfermedad de Parkinson. Un estudio piloto a 33 personas en **la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington en St. Louis,** encontró que las personas con enfermedad de leve a moderadamente grave de Parkinson muestran una mejora en el equilibrio, la capacidad para caminar y el bienestar general después de 20 sesiones de Chi Kung- Taichi.

- Trastornos del sueño. En un estudio de la **Universidad de California en Los Ángeles**, de 112 adultos sanos de edad avanzada con problemas de sueño moderado, con 16 semanas de Chi Kung y Taichi mejora la calidad y la duración del sueño significativamente. El estudio fue publicado en julio de 2008 de la revista Sleep.
- Derrame cerebral. En 136 pacientes que habían tenido un accidente cerebro vascular al menos seis meses antes, con 12 semanas de Chi Kung y Taichi mejora su equilibrio más que un programa de ejercicios generales que solo implica respiración, estiramiento y movilización de los músculos y las articulaciones. Los resultados **fueron publicados en enero de 2009 en Neurorehabilitation and Neural Repair**.
- Las enfermedades del corazón. Un estudio a 53 personas en **la Universidad Nacional de Taiwán** descubrió que un año de Chi Kung y Taichi mejora significativamente la salud: disminución de la presión arterial y mejora los niveles de colesterol, triglicéridos, insulina y proteínas en personas con alto riesgo de enfermedad cardíaca. **El estudio, que se publicó en septiembre de 2008 en el Diario de medicina alternativa y complementaria**, no encontró mejoría en un grupo control que no llegó a practicar Chi Kung-Tai Chi.

En el **Diariomedico.com** diversos artículos citan:

- Geriatria 27 de mayo de 2004: La práctica de Chi kung- Tai Chi reduce en un 45% el riesgo de caídas en osteoporóticos.
- Marzo de 2004. Nueva York: La revisión de 47 estudios realizados por un grupo investigadores de Estados Unidos ha puesto de manifiesto, según los expertos, que practicar Chi Kung y Taichi, puede reportar excelentes beneficios en la salud de los enfermos. Las investigaciones se hicieron entre pacientes que realizaban Chi Kung y que sufrían enfermedades crónicas como patologías cardíacas o esclerosis múltiple.
- Septiembre de 2003 Londres: La práctica de Chi Kung y Taichi puede potenciar la inmunidad ante los herpes al aumentar los niveles de células inmunes que ayudan a proteger su organismo contra el virus del herpes.
- El Chi Kung y el Taichi mejoran la circulación sanguínea. Un estudio publicado en el último número de **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation** revela que este ejercicio puede mejorar la función circulatoria, sobre todo si se trata de personas mayores.
- **Europa Press**, La práctica del Chi Kung y el Taichi reduce casi en un 50% el riesgo de caídas en personas mayores de 64 años con osteoporosis, el grupo de población más afectado, informó la **farmacéutica Novartis** en un comunicado. Este ejercicio desarrolla la coordinación y el control del equilibrio mediante giros suaves y armónicos. Esas características implican que las personas que practican el Taichi toman conciencia de su cuerpo, lo entienden mejor, mantienen el equilibrio y corrigen los errores corporales. Cada año se registran en España alrededor de 33.000 casos de fracturas de cadera relacionadas con la osteoporosis. Se estima que dos millones de mujeres y 750.000 hombres padecen osteoporosis en nuestro país, por lo que calcula que una de cada cuatro mujeres mayores de 50 años puede sufrir una fractura a consecuencia de esa enfermedad. Además, una de cada tres mujeres mayores de 80 años sufrirá una fractura de cadera, y el 14% de todas las mujeres padecerá ese tipo de fractura alguna vez.

- El Chi kung y el Taichi ofrecen mayores beneficios a los ancianos que realizan escaso ejercicio físico, según un estudio, el Chi Kung y el Taichi aportan mayores beneficios a los ancianos que realizan escaso ejercicio físico, según se desprende de un estudio publicado en la última edición del **American Journal of Preventive Medicine** y realizado por especialistas del **Instituto de Investigación de Oregon en Estados Unidos**.

www.taoahora.com