

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ESCUELA DE POSTGRADO

PROGRAMA DE ESTUDIOS A DISTANCIA

**MAESTRÍA EN SALUD MENTAL DEL NIÑO, ADOLESCENTE Y
FAMILIA**



**“REPERCUSIÓN DE LA PRACTICA DE TAI CHI EN LOS
NIVELES DE ANSIEDAD DE LOS PACIENTES ADULTOS
MAYORES DEL PROGRAMA DE MEDICINA
COMPLEMENTARIA DE ESSALUD, AREQUIPA 2008”**

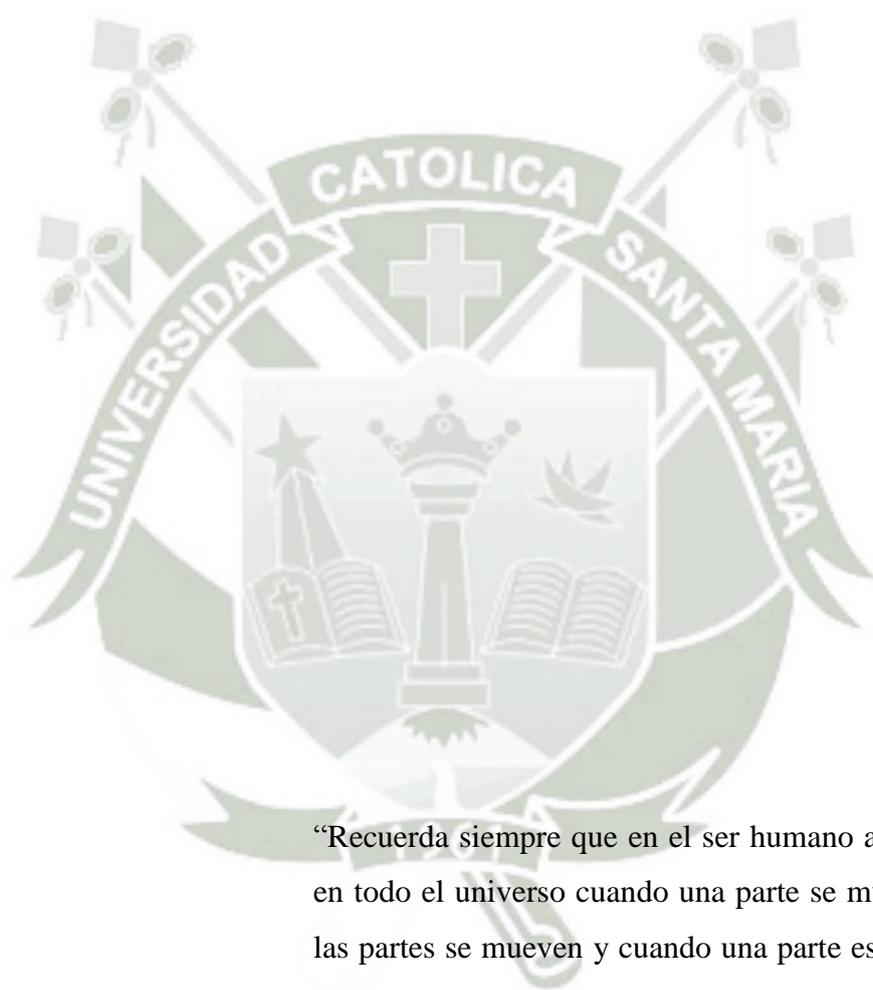
Tesis presentada por la Bachiller:

BUSCAGLIA CALLE ADRIANA ENRIQUETA

**Para optar el Grado de Magíster en Salud
Mental del Niño, Adolescente y Familia.**

AREQUIPA-PERU

2009



“Recuerda siempre que en el ser humano al igual que en todo el universo cuando una parte se mueve, todas las partes se mueven y cuando una parte esta inmóvil, todas las demás también lo están.”

Mantak Chia Chiang Mai



A mi hijo Pablo Cesar, una de las razones de mi vida; quien a sus cortos años de existencia me ha enseñado lo que es la perseverancia, la esperanza, el valor y la fe; a mis padres, que supieron educarme y guiarme para ser quien soy.

Adriana E. Buscaglia Calle

ÍNDICE

EPÍGRAFE	ii
DEDICATORIA	iii
ÍNDICE	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
INTRODUCCIÓN	vii
RESULTADOS	8
Datos socio demográficos de la Población de estudio.....	8
Resultados de la aplicación del Pre test de Ansiedad de Zung.....	11
Resultados de la aplicación del Cuestionario sobre el conocimiento del Tai Chi en la población de estudio, antes del inicio del programa de la practica.....	14
Resultados de la aplicación del Cuestionario sobre los beneficios obtenidos por la práctica del Tai Chi a la culminación del Programa.....	22
Resultados de la Aplicación del Post-Test de Ansiedad de Zung	28
DISCUSIÓN	33
CONCLUSIONES.....	38
SUGERENCIAS.....	39
PROPUESTA DE IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL	40
BIBLIOGRAFÍA	43
ANEXOS	45
Proyecto de Tesis	46

RESUMEN

El propósito de esta investigación es conocer la influencia que tiene la práctica del Tai Chi en la reducción de los diferentes niveles de ansiedad. La práctica de esta gimnasia terapéutica es casi obligatoria para todos los pacientes que acuden al servicio de Medicina Complementaria, lugar donde se llevo a cabo esta investigación, con el fin de complementar los diferentes tratamientos y asegurar la recuperación total del paciente.

Se evaluaron 50 pacientes, que fueron remitidos al Programa de Tai Chi por presentar síntomas de ansiedad. Se utilizaron tres instrumentos; El Test de Ansiedad de Zung, el Cuestionario de Percepción de la Gimnasia y el Cuestionario de Percepción de Efectos Obtenidos por la práctica del Tai Chi.

De los 50 pacientes evaluados con el test de Zung (Pre test) el 48% presentaba ansiedad leve y un 34 % ansiedad moderada antes del inicio de la práctica, al finalizar el tratamiento de los 50 pacientes un 26% presentaba una ansiedad leve y un 74% no presentaba niveles de ansiedad. Como se puede observar la realización de esta gimnasia ayudo significativamente a reducir los diferentes niveles de ansiedad de los pacientes de la muestra. En el caso del 26% de pacientes que al final de la práctica siguen presentando un nivel leve de ansiedad, es muy probable que existan otros factores que sigan influyendo y que no se han podido detectar.

ABSTRACT

The purpose of the research is to know the influence that have the practice of Tai Chi in the reduction from different anxiety's levels. The practice of this therapeutic gymnastics is almost obligatory for every patients who go to service of Complementary Medicine, is the place where is made this research, with purpose of complement the offerents treatments, that is given with purpose of secure the total recovery from patient.

In this research evaluate 50 patients, who were remit to the Tai chi Program because presents symptom of anxiety. The instrument that we use, was the Test of Anxiety of Zung, that same that was used in the maners of pre-test, join with a questionnaire of perception of the gymnastics, before the start of the practice from this therapy, and a post test of Zung to finish the program of treatments. Join with a questionnaire of perception of the effects got by the practice of Tai chi that last was 3 months along of practice.

Of 50 patients evaluated with the test of Zung, the 48% presented slight anxiety and a 34% moderate anxiety, before the start of this practice to finish the treatment from 50 patients a 26% presented a slight anxiety and 74% a didn't present levels of anxiety. How you can see, the realization of this gymnastics helped so much to reduce the different levels so much to anxiety from patients of sample. In the case of 26% of patients that the final of the practice follow present a level slight of anxiety, is very probable that exist several factors that follow to influencing and couldn't be detected.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación fue motivada por el hecho de que nos encontramos en días en los que debido a la sobre exigencia impuesta por el mundo moderno y el estrés constante al que el ser humano se ve expuesto, se tiene como consecuencia repercusión negativa en la salud mental de las personas, especialmente aquellos que pasan o que están ingresando o se encuentran en la tercera edad. Recientes investigaciones han demostrado que el ser humano está potencialmente apto para vivir alrededor de 200 años. El ritmo y la forma antinatural de vida, la contaminación ambiental, intelectual, afectiva y alimentaria disminuyen estas posibilidades. Uno de los grandes problemas de salud que enfrenta el ser humano son los trastornos en que el síntoma principal es la ansiedad, la cual es tratada en nuestros días altamente con fármacos, que como sabemos pueden tener efectos secundarios para la salud de la persona.

En la actualidad y hace aproximadamente una década es que se viene utilizando terapias naturales y sin efectos secundarios, entre las cuales se encuentra la práctica del Tai Chi, que es una antigua gimnasia terapéutica de origen chino practicada actualmente en todo el mundo, teniendo dentro de sus beneficios un efecto especial sobre el sistema nervioso, dándole una gran importancia, no solamente como sede del pensamiento, si no también, como un sistema motor, rector y que gobierna el cuerpo entero. Esta disciplina es apta para ser realizada en todas las diferentes edades y en cualquier estado de salud. Su característica es que el esfuerzo es regulado por el propio practicante. El Tai Chi es un método seguro para obtener una alta calidad de vida y sobre todo es considerado como una práctica terapéutica que va a influir en la recuperación y prevención de la salud del paciente.

La presente investigación demuestra como la práctica de esta disciplina milenaria influye en el sistema nervioso de las personas adultas mayores ayudándolos a estos a reducir los diferentes niveles de ansiedad, ya que estas personas están más propensas a sufrir cuadros de ansiedad por los cambios propios y más comunes de esta etapa de sus vidas, (viudez, jubilación, dependencia económica de los hijos, etc.). El Proyecto de investigación adjunto al presente nos muestra las características de las unidades de estudio, la forma de selección que se hizo, y todos los datos necesarios para llevarlo a cabo.

RESULTADOS

DATOS SOCIO DEMOGRÁFICOS DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO



TABLA N° 1

POBLACIÓN DE ESTUDIO SEGÚN EDAD

Edad	Femenino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
de 50 a 55	10	66.67	5	33.33	15	30%
de 56 a 60	1	50.00	1	50.00	2	4%
de 61 a 65	5	55.56	4	44.44	9	18%
de 66 a 70	11	68.75	5	31.25	16	32%
de 71 a más	3	37.50	5	62.50	8	16%
TOTAL	30		20		50	100%

Fuente: Elaboración propia.

Media 62.00

Mediana 65.00

En la muestra estudiada de 50 pacientes tenemos que 16 de ellos están dentro de 66 a 70 años de edad, que es el porcentaje más alto haciendo un total de 32%; 15 de ellos están dentro de 50 a 55 años de edad, haciendo un porcentaje de 30%. Lo que nos puede llevar a concluir que muchas de las personas adultas mayores, al llegar a los 66 años es cuando empiezan a tomar mayor consciencia del cuidado de su vida.

TABLA N° 2
POBLACIÓN DE ESTUDIO SEGÚN SEXO.

Sexo	Fr	%
Femenino	30	60.0
Masculino	20	40.0
Total	50	100.0

Fuente: Elaboración propia.

La mayoría de los pacientes de la muestra pertenecen al sexo femenino en un 60% y solo un 40 % pertenecen al sexo masculino, lo que nos lleva a deducir que son las mujeres el grupo en el que tiene más aceptación este tipo de terapias.

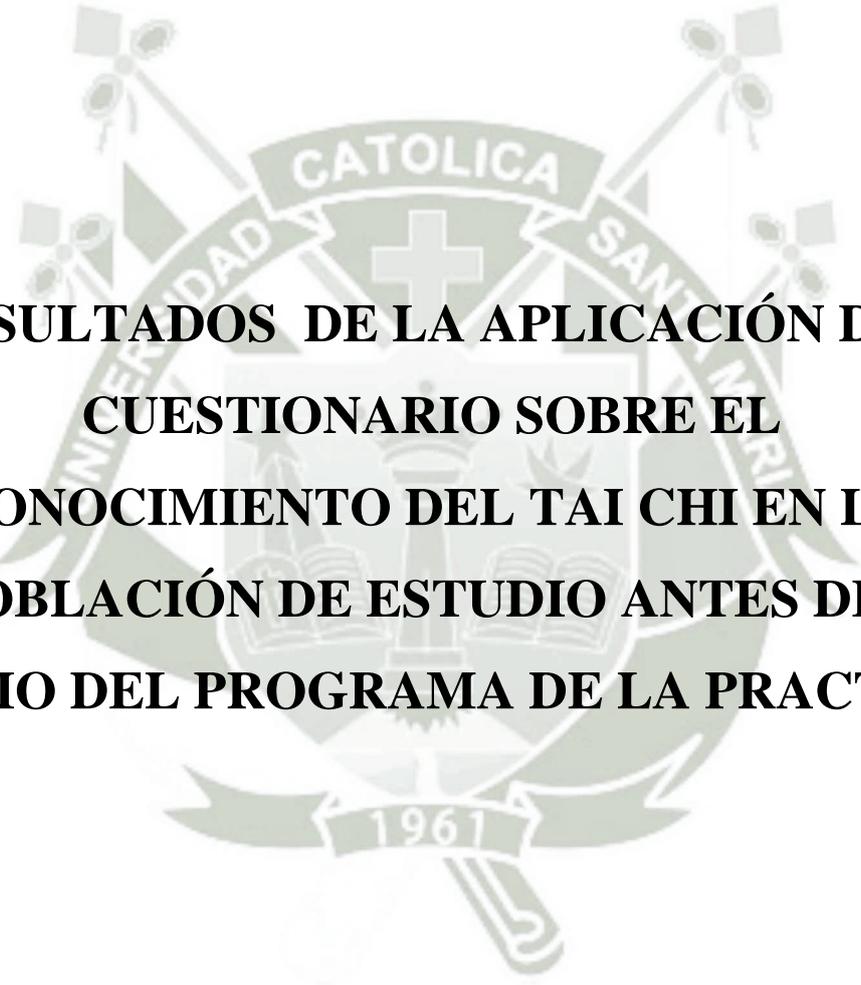


**RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL
PRE TEST DE ANSIEDAD DE ZUNG**

En la Tabla se puede observar que la distribución de los niveles de ansiedad en la población de estudio antes del inicio de la práctica del Tai Chi es un 10% normal, 48% de nivel leve de ansiedad, 34% de nivel moderado de ansiedad y 8% de nivel intenso de ansiedad.

Los valores de puntuación de ansiedad en el test de Zung ejecutado en el pre test a los pacientes de la muestra, mostraron valores entre 46 y 74, distribuidos uniformemente, en los valores intermedios, acumulándose la mayor cantidad de frecuencia y mayor porcentaje en los valores 59 y 61 lo que equivale en un índice de EEA a ansiedad leve y moderada. El tipo de ansiedad que se encontró con más frecuencia es la ansiedad leve con un 48% seguida de la ansiedad moderada con un 34%.

El promedio de puntuación se mostró en 59.26, con una desviación estándar de 7.00, lo cual determina un coeficiente de variación de 11% que se interpreta como una ligera variación en los datos. La mediana y la moda asumen valores cercanos al promedio, de lo cual se deduce que la distribución de los datos es muy similar a la distribución normal, el valor máximo fue 74, el mínimo 46 dando una amplitud de rango de los valores de 28 puntos.



**RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL
CUESTIONARIO SOBRE EL
CONOCIMIENTO DEL TAI CHI EN LA
POBLACIÓN DE ESTUDIO ANTES DEL
INICIO DEL PROGRAMA DE LA PRACTICA**

TABLA N° 4

RAZÓN POR LA QUE ACUDIÓ AL PROGRAMA DE TAI CHI

Razón por la que acudió al Programa de Tai Chi	Frecuencia	Porcentaje
Porque necesitaba estar mejor de salud.	23	46.0
Porque tenía que aprender a controlarme	12	24.0
Porque el médico lo prescribió	15	30.0
Total	50	100.0

Fuente: Elaboración Propia

El 46 % de los encuestados respondieron que iniciaron la practica del Tai Chi, por que necesitaban estar mejor de salud; el 24% respondió porque tenia que aprender a controlar su ansiedad y un 30% respondieron que fueron porque el médico lo prescribió.

TABLA N° 5

**EXPECTATIVA SOBRE LOS BENEFICIOS QUE BRINDA LA PRACTICA
DEL TAI CHI**

Expectativa sobre los beneficios que brinde la práctica del Tai Chi	Frecuencia	Porcentaje
Beneficios físicos	24	48.0
Beneficios mentales, neurológicos	9	18.0
Todos los indicados	17	34.0
Total	50	100.0

Fuente: Elaboración propia.

El 48% de la población encuestada refirió que la práctica del Tai Chi brinde beneficios físicos, el 18% dijo beneficios mentales, neurológicos y un 34% refirieron todos los indicados.

TABLA N° 6

**OPINIÓN DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO SEGÚN LA NECESIDAD DE
MEDITAR EN LA PRÁCTICA DEL TAI CHI**

Opinión de la población de estudio según la necesidad de meditar en la práctica del Tai Chi	Frecuencia	Porcentaje
Si porque me ayuda a relajarme más y aprovecho mejor la terapia	1	2.0
Considero que no es necesario	18	36.0
No se que es meditar	31	62.0
Total	50	100.0

Fuente: Elaboración Propia

El 2% de los encuestados respondió que ayudaría a relajarse más y así aprovecharía mejor la terapia, el 36% considera que cree que no es necesario meditar en la práctica del Tai Chi y el 62% respondió que no sabe que es meditar.

TABLA N° 7
CONOCIMIENTO DE LA RESPIRACIÓN ADECUADA EN LA PRÁCTICA
DEL TAI CHI

Conocimiento de la respiración adecuada en la práctica del Tai Chi	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	8.0
A veces	20	40.0
No la conozco	26	52.0
Total	50	100.0

Fuente: Elaboración propia.

Los pacientes encuestados en un 8% respondieron que si conocían lo que es la respiración adecuada, profunda, lenta y armoniosa y la practicaban; 40% dijo que a veces la practicaba; el 52% dijo que no la conocía y por consiguiente no la practicaba.

TABLA N° 8

TIEMPO DE PRÁCTICA DEL TAI CHI

Tiempo de práctica del Tai Chi	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 30 minutos	12	24.0
No lo considero	38	76.0
Total	50	100.0

Fuente: Elaboración propia.

El 76% respondió que no consideraba importante el tiempo en la práctica del Tai Chi y solo el 24% de los pacientes respondió que practicaba menos de 30 minutos .

TABLA N° 9

**IMPORTANCIA DE LA CONCENTRACIÓN EN LA PRÁCTICA DEL TAI
CHI**

Importancia de la concentración en la práctica del Tai Chi	Frecuencia	Porcentaje
Si ayuda	6	12.0
Un poco	25	50.0
No se	19	38.0
Total	50	100.0

Fuente: Elaboración propia.

El 12 % de las personas entrevistadas respondieron que si ayuda la concentración en la práctica del Tai Chi para obtener mejores beneficios para la salud; el 50% respondió que ayuda un poco y un 38% respondió que no sabe lo que es la concentración.

TABLA N° 10

IMPORTANCIA DE LA PERSEVERANCIA EN LA PRÁCTICA DEL TAI CHI

Importancia de la perseverancia en la práctica del Tai Chi	Frecuencia	Porcentaje
Es importante	30	60.0
No es importante	20	40.0
Total	50	100.0

Fuente: Elaboración propia.

El 60% de pacientes entrevistados respondió que es importante la perseverancia que se debe tener en la practica del Tai Chi; mientras que el 40 % de ellos dijeron que no es importante.



**RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL
CUESTIONARIO SOBRE LOS BENEFICIOS
OBTENIDOS DESPUÉS DEL PROGRAMA DE
LA PRACTICA DE TAI CHI**

TABLA N° 11

**ACTITUD EN RELACIÓN A COMO SE SIENTE AHORA DESPUÉS DE LOS
TRES MESES DE PRACTICA DE TAI CHI**

Actitud en relación a como se siente ahora después de los tres meses de práctica de Tai Chi	Frecuencia	Porcentaje
Igual	0	0
Mejor	22	44.0
Mucho mejor	28	56.0
Total	50	100.0

Fuente: Elaboración propia

El 56 % de los entrevistados refirió sentirse mucho mejor de salud en comparación a hace tres meses; y el 44% respondió de ellos respondió sentirse mejor simplemente.

TABLA N° 12

SÍNTOMAS DE ANSIEDAD DESPUÉS DE LA PRÁCTICA DEL TAI CHI

Síntomas de ansiedad después de la práctica del Tai Chi	Frecuencia	Porcentaje
Están Iguales	0	0
Se han reducido	24	48.0
Ya no los tengo	26	52.0
Total	50	100.0

Fuente: elaboración propia.

El 52% de la población entrevistada respondió que después de los 3 meses de práctica del Tai Chi ya no tenía los síntomas de antes y el 48% de ellos dijo que se habían reducido.

TABLA N° 13

**PERCEPCIÓN DE LA DIFICULTAD DE LA PRÁCTICA DE LA
GIMNASIA EN RELACIÓN A LAS DOLENCIAS PERSONALES DESPUÉS
DEL PROGRAMA DE TAI CHI**

Percepción de la dificultad de la práctica de la gimnasia en relación a las dolencias personales después del Programa de Tai Chi	Frecuencia	Porcentaje
Si	35	70.0
Un poco	14	28.0
No	1	2.0
Total	50	100.0

Fuente: Elaboración propia

El 70% de los entrevistados respondió que SI veía con dificultad la ejecución de la gimnasia antes del Programa; el 28% de ellos respondió un poco y tan solo el 2% de esta población respondió NO.

TABLA N° 14

MEJORAMIENTO DE SU ESTADO DE SALUD:

Porcentaje de Mejora	Frecuencia	Porcentaje
10% de mejora	0	0
50 % de mejora	23	46.0
100% de mejora	27	54.0
Total	50	100.0

Fuente: Elaboración propia.

23 personas de las entrevistadas respondieron que su estado de salud en comparacion al de hace 3 meses con la practica del Tai Chi, habia mejorado en 50% y 27 de ellos respondieron que habia mejorado en un 100%

TABLA N° 15

ACTITUD ACTUAL EN RELACIÓN A LA PRÁCTICA DEL TAI CHI

Actitud actual en relación a la práctica del Tai Chi	Frecuencia	Porcentaje
Ya no lo haría	0	0
Buscaría a otras personas	28	56.0
Las haría solo	22	44.0
Total	50	100.0

Fuente: Elaboración propia.

El 56% de los entrevistados respondieron que buscaría a otras personas para hacer el Tai Chi junto a ellas y solo el 44% de esta población respondió que las haría solo.



**RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL
POST TEST DE ANSIEDAD DE ZUNG**

TABLA N° 16

**DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA DE LOS PUNTAJES DE ANSIEDAD EN
EL POST TEST DE ANSIEDAD DE ZUNG.**

Índice de EEA	Puntaje de Zung	Frecuencia	Porcentaje
Normal	36	1	2
Normal	38	2	4
Normal	39	1	2
Normal	40	5	10
Normal	41	3	6
Normal	42	2	4
Normal	43	2	4
Normal	45	3	6
Normal	46	3	6
Normal	47	5	10
Normal	48	4	8
Normal	49	6	12
SUBTOTAL		37	74
Leve	50	4	8
Leve	51	4	8
Leve	52	1	2
Leve	54	2	4
Leve	56	1	2
Leve	61	1	2
SUBTOTAL		13	26
TOTAL		50	100

Fuente: Elaboración propia.

Media 46.38
Mediana 47.00

Los valores de puntuación de ansiedad en el Post test de Zung ejecutado a los pacientes de la muestra, aplicado después de 3 meses de práctica del Tai Chi, mostraron valores entre 36 y 61, distribuidos de manera asimétrica, con mayor frecuencia en los valores intermedios, acumulándose la mayor cantidad de frecuencia entre los valores de puntaje de Zung 40, 47, 48, 49, 50 y 51, lo que equivale en índice de EEA a niveles dentro de lo normal con un 74% y nivel de ansiedad leve con un 26% , en los niveles de moderada e intensa no existen valores.

La media y la mediana valores cercanos al promedio, de lo cual se deduce que la distribución de los datos es muy similar a la distribución normal,



TABLA N° 17

**CUADRO COMPARATIVO DE LOS NIVELES DE ANSIEDAD ENTRE EL
PRE TEST Y EL POST TEST DE ANSIEDAD DE ZUNG.**

NIVEL DE ANSIEDAD	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Intensa	4	8.0	0	0
Moderada	17	34.0	0	0
Leve	24	48.0	13	26.0
Normal	5	10.0	37	74.0
Total	50	100.0	50	100.0

Fuente: Elaboración propia.

En los niveles de ansiedad del pre test encontramos una gran aglomeración de las frecuencias entre leve y moderada, sumando un 82% de la muestra que se encontraba entre estos dos niveles de ansiedad, mientras que en el segundo examen en el post test se nota que un contingente importante 74 % de frecuencia se desplazó hacia el nivel normal y un 26 % permaneció en el nivel leve de ansiedad.

En términos generales se nota una modificación de las frecuencias del nivel de ansiedad, iniciando en niveles de moderado a intenso y se terminó con niveles mucho más bajos entre normal a leve.

TABLA N° 18
CUADRO DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS COMPARANDO LOS NIVELES
DE ANSIEDAD ENTRE EL PRE TEST Y EL POST TEST.

Prueba de muestras relacionadas.

Prueba T de Student para muestras relacionadas									
Pre test- Post test	Dif .de Medias	Desviación típ. 5.59	Error típ. de la media 0.79	95% Intervalo de confianza		t	gl	Sig. (bilateral)	0.000
				Superior 11.29	Inferior 14.46				
	12.88	5.59	0.79	11.29	14.46	16.28	49	0.000	

Fuente: Elaboración propia.

Hipótesis nula: Igualdad de promedios entre el pre test y el post test

Hipótesis Alternativa: Diferencia de promedios entre el pre test y el post test.

Interpretación: La diferencia de los promedios de puntuación de ansiedad con el test de Zung es de 12.88 entre el pre test y el post test, con una desviación típica de 5.59. El intervalo de confianza para la estimación de la diferencia de medias va desde 11.29 hasta 14.46; por no contener el cero dentro de este intervalo podemos deducir que ambos grupos son estadísticamente diferentes. El valor de sig. bilateral $p=0.000$ indica efectivamente que se debe rechazar la hipótesis nula, por lo tanto se acepta la hipótesis alternativa de diferencia de las medias.

Decisión: Se acepta la hipótesis alternativa de diferencia de promedios con un 95% de confianza y un 5% de margen de error.

DISCUSIÓN

Nuestra cultura tiene una marcada aceptación por las practicas medicas de la medicina clásica , lo cual es comprensible por que desde siempre hemos estado haciendo uso de ellas, en la actualidad se vienen dando terapias de Medicina Complementaria que a pesar de nuestras creencias y costumbres occidentales las aceptamos y las practicamos cuando vemos la efectividad de los tratamientos prescritos; en el caso de un programa de Tai Chi al inicio de esta actividad es un tanto difícil, por los principios de practica que tienen que realizar los participantes, por las secuencias de los movimientos, la respiración, la concentración, etc.; y muchas veces este es un punto negativo que enfrentan los profesionales que imparten las clases, al inicio, al ver resistencia de las personas para la practica adecuada, por que todos, especialmente las personas de este continente estamos acostumbrados a que cuando se trata de alguna actividad que tenga que ver con la actividad física, creemos y sostenemos que es solo eso, una actividad física, y nos aceptamos con facilidad el hecho de que como en el caso del Tai Chi hay principios de practica que van a hacer de esta gimnasia una posibilidad de salud y bienestar, con el correr del tiempo, con el perfeccionamiento de la actividad y con la sensación de bienestar las personas van dándose cuenta de la importancia que tiene el trabajar sobre varios aspectos del funcionamiento humano y la practica especialmente del tai chi ya se vuelve parte de su vida.

La medicina alternativa considera el hecho de que el ser humano es visto como la mejor farmacia que pudiera existir, capaz de producir antiinflamatorios, antálgicos, inmunosupresores, inmunoestimuladores, etc. Lo que nos lleva a concluir que el mejor medico y el mejor psicólogo de las persona esta dentro de ella misma y es por eso que en la mayoría de los tratamientos impartidos basados en la Medicina Complementaria se trabaja para que el hombre recupere la esencia, la naturaleza y la espontaneidad de si mismo; en el caso del Tai Chi para reducir la ansiedad se realiza una actividad donde el aspecto fundamental para lograr combatirla es la entrega emocional, espiritual y física de la persona durante la practica, plasmándose esto en que una adecuada practica de esta actividad debe estar basada en meditación, concentración, respiración coordinada con los movimientos físicos durante la practica; con lo que se puede afirmar; que el hombre al ser visto por la medicina China como un todo formado por partes, en la actividad del

Tai Chi se trabajan al ser humano integralmente cuerpo físico, mente, espíritu. Para así lograr un mejor buen resultado, caso contrario no es Tai Chi.

En la presente investigación con relación a la cantidad de personas de la muestra que realizan este tipo de terapias complementarias, es mayor la proporción en mujeres que en varones, al igual que es mayor la cantidad de personas de edades de 66 años a más que se inclinan por estas actividades, lo cual nos lleva a analizar el hecho de que en nuestro medio es en edades mayores cuando la persona se vuelve más consciente del cuidado de su salud, algo contraproducente, porque a menor edad más posibilidades de vivir más y sobre todo con calidad de vida, igual que en el caso de los varones que también deberían tener más cuidado de su salud a edades más tempranas.

Nuestra Cultura, muy difícil acepta el hecho de que las personas de sexo masculino, realicen actividades delicadas, suaves, por que es probable que sean tildados de una manera inadecuada; pero en el caso de la salud considero que este un error muy grande, por que tanto el hombre como la mujer están expuestos a muchas y a casi las mismas enfermedades, en el caso de los resultados obtenidos en la tabla N° 2 , población según sexo, en un 20% más las mujeres que los hombres integran la muestra, lo que nos hace deducir que generalmente son las mujeres las que se inclinan por este tipo de actividades, y los hombres no, un gran error, por que los beneficios que da la practica de esta actividad no tienen distinción de sexo.

El 90 % de la población de la muestra reflejo antes del tratamiento niveles considerables de ansiedad, lo que nos lleva a tener presente que la frecuencia de este tipo de trastorno como es la ansiedad es muy frecuente en la actualidad, y que muchas veces las personas no dan la importancia del caso a los síntomas, que son como alarmas del organismo, por pensar equivocadamente que no es de consideración, sin percatarse que este tipo de trastorno si no es tratado adecuadamente puede tener consecuencias mayores, físicas, emocionales, psicológicas, sociales, etc.

Los principios de practica del Tai Chi se refieren a como debe realizarse esta Terapia, en que estado emocional y espiritual sobre todo debe estar la persona al momento de la realización; la tablas 4 y 5 nos indican que las personas de la muestra en su mayoría en

un 46 % manifestaron que acudieron al programa por que necesitan estar bien de salud, pero consideraban al Tai Chi solo como una actividad que brindaba beneficios físicos, lo que demostró que estas personas al inicio del programa no tenían nada de conocimiento de los efectos y de la forma de trabajo del Tai Chi, esta terapia no solo ofrece beneficios físicos si no actúa sobre el ser humano en una forma integral, esto es sobre el cuerpo físico, mente, espíritu, alma. Buscando que al final o al dominio de esta terapia la persona este plena en todos los aspectos de su funcionamiento como ser humano. La meditación y la adecuada respiración durante el ejercicio son tan importantes como los movimientos físicos del cuerpo, por que si la persona no esta en ese estado de meditación no podrá coordinar los movimientos de las extremidades con las inhalaciones o exhalaciones de la respiración, y por tanto no habrá Tai Chi. Estos principios de práctica deben ser inculcados en los practicantes desde el primer día de trabajo, para que de esa manera los vayan dominando. La concentración en el Tai Chi se refiere a que la persona debe estar enfocada en la actividad que esta realizando, lo cual abrirá el camino para la meditación y el control de los movimientos durante la práctica.

Cualquier actividad que realice el ser humano con el fin de educarse o crecer como tal, debe ser realizada en forma constante, permanente, lo cual no solo brindara los beneficios que se buscan si no sobre todo ayudara a la persona a modelar su carácter, su personalidad, volviéndose una persona responsable en todas las actividades que emprenda. El 76% que muestra la tabla N^o 8 nos hace ver claramente que la mayoría de las personas de la muestra no tenían parte de estas cualidades al inicio de la practica, en lo que se refiere a perseverancia, con el transcurso de los 3 meses, las personas del grupo entendieron claramente la importancia de este punto en todas las actividades que emprenda el ser humano, especialmente si son de crecimiento personal, espiritual, de salud, etc.

Las opiniones vertidas por los integrantes de la muestra al cabo de los 3 meses de practica nos hacen ver claramente que la realización adecuada del Tai Chi, brinda muchos beneficios, dentro de los cuales están la reducción de los síntomas de ansiedad, los resultados de la tabla 11 nos hacen ver claramente lo expuesto, el 56% de os integrantes de la muestra expresaron sentirse “mucho mejor” en comparación a como se

sentían antes de iniciar esta investigación. Igualmente el 52% de los pacientes evaluados indicaron ya no sentir los síntomas que tenían antes. Considero que la humanidad esta en una fase de recuperación de lo natural, de la espontaneidad y el Tai Chi nos lleva ahí, a lograr nuestro equilibrio físico, espiritual y emocional con tan solo practicarlo adecuadamente y los resultados obtenidos en los instrumentos de evaluación de esta investigación no lo indican así, que las personas de la muestra al final del programa se han encontrado consigo mismo y por tanto han encontrado su equilibrio en todos los aspectos de funcionamiento del ser humano.

En la actualidad las llamadas medicinas alternativas y complementarias son prácticas médicas que actualmente no son aceptadas totalmente como parte integral de la medicina convencional clásica. Sin embargo la eficacia de algunas técnicas de ellas viene demostrando ser efectivas en el tratamiento de muchos trastornos, como en el caso que nos ocupa en la presente investigación, la repercusión de la práctica del Tai Chi sobre la reducción de los diferentes niveles de ansiedad en las personas mayores. El enfoque de tratamiento según esta medicina para este tipo de problemas como la ansiedad es de tipo integral, porque estas medicinas consideran al ser humano como una totalidad conformado por cuerpo físico, emociones, sentimientos, pensamientos, etc. y no como lo establece la medicina clásica que ve al ser humano por partes..

La medicina complementaria se basa en el principio de que cada enfermedad reside en un desajuste del equilibrio del cuerpo y persigue volver a restaurarlo. En el caso de la ansiedad con la medicina clásica cuando debe indicarse un tratamiento lo da basado en los síntomas de la enfermedad que vienen a ser como tratar solo el iceberg sin tener en cuenta el fondo que está más abajo que no se ve, que viene a ser las causas que la generan o también que estos síntomas podrían ser la manifestación de algún otro problema que padece la persona. Por lo que la medicina complementaria o alternativa sostiene que la ansiedad, las emociones o la enfermedad, son signos del desequilibrio interno de la persona generado por la mala circulación de la energía o Chi, esta energía fluye por nuestro cuerpo a través de canales llamados Meridianos, que por alteraciones de tipo orgánico o mental su flujo se ve entorpecido generando así la enfermedad y caso contrario cuando este es fluido y armonioso la persona goza de buena salud mental, psíquica y emocional, y es por este punto que debe darse un tratamiento integral en caso

de desequilibrio de la persona. El Tai Chi es una Gimnasia energética por tanto ayuda a restablecer el flujo energético de los meridianos que circulan por todo el cuerpo y así de esta manera ayuda a la persona a recuperar su estado de salud., Este es un punto fundamental que toda persona que inicia la practica de esta actividad debe tener conocimiento de ello, para predisponer su mente y su corazón a los beneficios de la terapia y así lograr entrar en un estado de bienestar, paz, felicidad, etc. en cada sesión de practica.



CONCLUSIONES

PRIMERA.- En la ejecución del Tai Chi para obtener mejores y mayores beneficios es necesario cumplir con los principios de práctica, tal como la respiración adecuada y coordinada con los movimientos correctos del cuerpo, el estado de relajación, de paz interna, de bienestar y encuentro consigo mismo en que debe procurar estar el paciente y la acertada secuencia de los movimientos; al igual que el paciente tomara en cuenta la perseverancia de la práctica, lo cual es muy importante.

SEGUNDA.- Los pacientes adultos mayores que acudieron al programa de Medicina complementaria y fueron objeto de estudio a través del Pre test de Ansiedad, presentaban considerables niveles de este trastorno, que fluctuaban en su mayoría entre los niveles de leve y moderado con porcentajes de 48% y 34% respectivamente al inicio del programa.

TERCERA.- Los pacientes adultos mayores objeto de estudio de esta investigación, que acudieron al Programa de Medicina Complementaria y que presentaban niveles de ansiedad considerables, lograron reducir con este tipo de actividad terapéutica los síntomas de este trastorno considerablemente, al punto que después de 3 meses de práctica sus niveles de ansiedad fluctúan entre leve y normal con 26% y 74% respectivamente.

SUGERENCIAS

- Dada la efectividad que tiene los beneficios de la práctica programada y controlada y adecuada del Tai chi, se sugiere a la Universidad y a los Centros de Medicina Complementaria realizar publicaciones, programar cursos, hacer campañas de difusión que ayuden a incrementar el interés en las personas por este tipo de actividades, cuya práctica correcta ha sido demostrada por las investigaciones que tiene infinidad de beneficios para la salud del ser humano y no tiene efectos secundarios.
- Dado los diferentes niveles de ansiedad que presentan los pacientes adultos mayores del Programa de Medicina Complementaria de Essalud de Arequipa, y la influencia que tiene la práctica adecuada del Tai Chi para la reducción de estos síntomas; especialmente en la población de adultos mayores, se sugiere a la Universidad para que a través de la Escuela de Post Grado; se agregue en la currícula de capacitación de los futuros profesionales de la salud, tal como médicos, enfermeras, psicólogos, obstetras, terapias de medicina complementaria, donde se encuentra considerada dentro de otras la actividad terapéutica del Tai Chi . Debidamente basada en su principios de practica
- Dada la efectividad de este tipo de terapias que no tienen contraindicaciones para la salud de los adultos mayores y menos para el resto de la población, por tal motivo se recomienda que la Universidad motive a su alumnado para la realización de este tipo de actividades, que no solo actúan a nivel del cuerpo físico si no a nivel de todos los sistemas de funcionamiento del ser humano.

PROPUESTA DE IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

“CAPACITACIÓN A PROFESIONALES DE LA SALUD EN EL APRENDIZAJE DEL TAI CHI”

Denominación de la Actividad:

“Capacitación a profesionales de la Salud en el aprendizaje del Tai Chi”

Fundamentación

La realización del presente proyecto es motivada por el hecho de que nos encontramos en días en los que debido a la sobre exigencia impuesta por el mundo moderno y el estrés constante al que el ser humano se ve expuesto, se tiene como consecuencia repercusión negativa en la salud mental y física de las personas, especialmente aquellos que pasan o que están ingresando o se encuentran en la tercera edad. Recientes investigaciones han demostrado que el ser humano está potencialmente apto para vivir alrededor de 200 años. El ritmo y la forma antinatural de vida, las contaminaciones ambiental, intelectual, afectiva y alimentaria disminuyen estas posibilidades. Uno de los grandes problemas de salud que enfrenta el ser humano son los trastornos del estado de animo, la cuales son tratados en nuestros días altamente con fármacos, que como sabemos pueden tener efectos secundarios para la salud de la persona. Por tal motivo el capacitar o educar a los pacientes que acuden a los diferentes servicios de los centros asistenciales en aprender Terapias como El Tai Chi seria una alternativa sana que permita hacer frente con mayor éxito a estos problemas de la salud.

Objetivos

Capacitar a los profesionales de la salud cuya labor tiene que ver con la atención de los pacientes que acuden a los programas o consultorios relacionados a la salud mental.

Metas

- Profesionales psicólogos del programa de Salud Mental
- Personal Técnico del programa de Salud Mental

Metodología

- Dictado de cursos talleres prácticos sobre Tai Chi a los profesionales de la salud

PROGRAMA DE DESARROLLO PRACTICA ACTIVIDAD TAI CHI

Días de practica	Tiempo de cada sesión	Horario de cada sesión	Duración del Programa	Metodología	Responsables
3 veces por semana	1 hora diaria	De preferencia por la mañana a primera hora	3 meses como minimo	10' Meditación 10' Respiración 10' Calentamiento 25' practica 5' dispersión energía	1 Psicólogo Bioenergético 1 personal voluntario capacitado

Estrategias

- Designación profesionales que dictaran la capacitación, los mismos que pertenezcan a los Programas de Medicina Complementaria
- Coordinación con los superiores de los Centros Asistenciales, para la elaboración del cronograma de trabajo y del horario.
- Formación de grupos de trabajo.
- Motivación al personal al que este dirigido la capacitación.

Cronograma

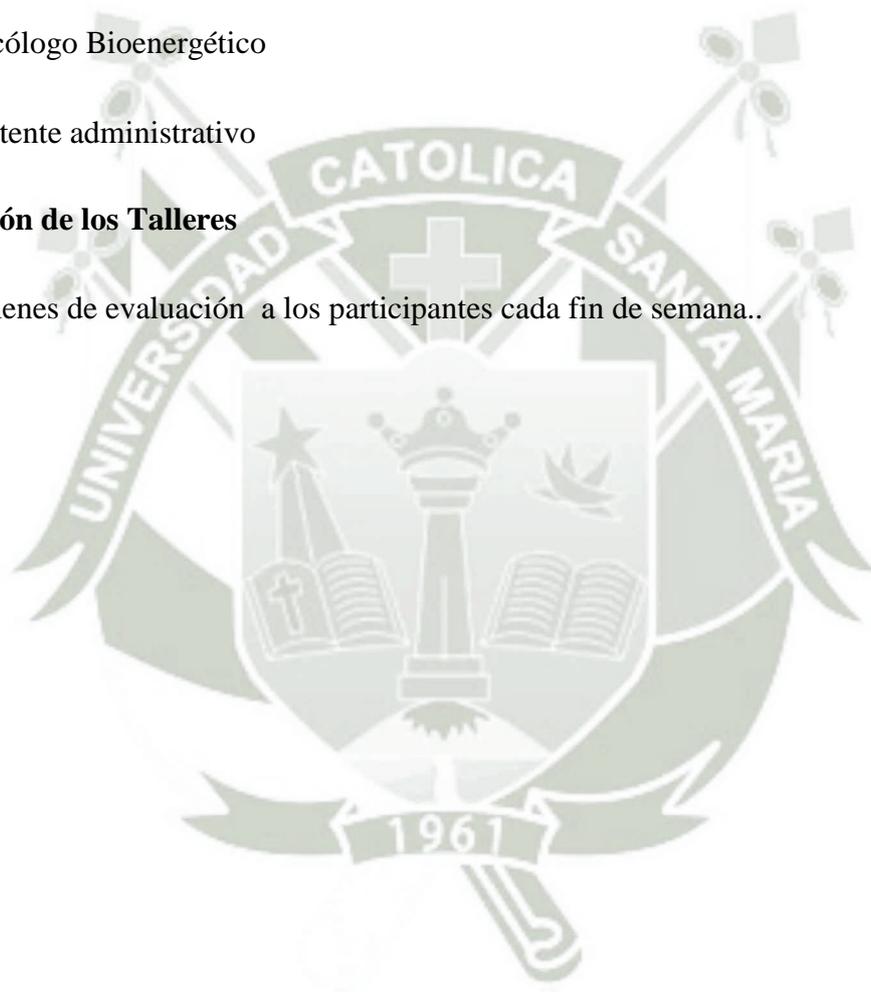
De acuerdo a las coordinaciones que se realicen con las autoridades de la institución, capacitación que no podrá ser menor a 3 meses, que es el tiempo mínimo requerido para aprender los principios de la práctica del Tai Chi y 2 tipos de Tai Chi terapéutico.

Recursos

- Instructores de Tai Chi, uno por cada grupo de 10 personas.
- 1 Psicólogo Bioenergético
- 1 asistente administrativo

Evaluación de los Talleres

- Exámenes de evaluación a los participantes cada fin de semana..



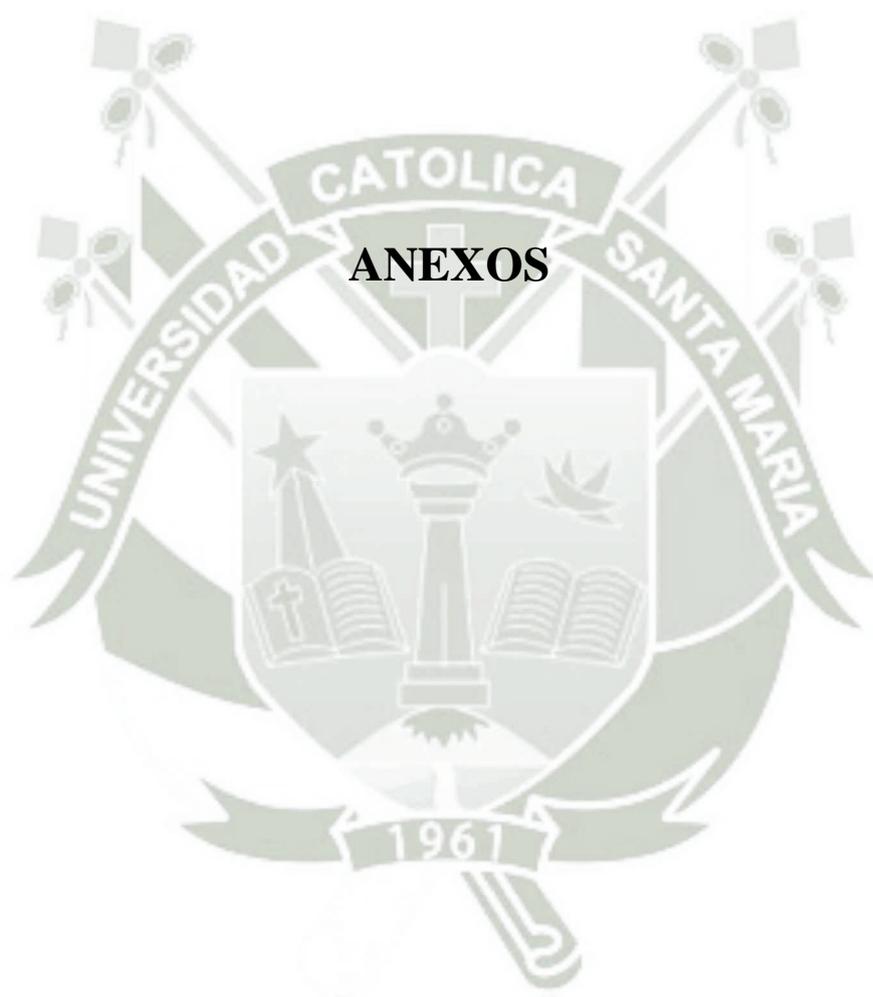
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CEVALLOS, María (2005) *Fundamentos de bioenergética*. Perú: Ediciones Carmelitas.
- CHOA, Kok Sui (1987) *Curso básico de curación energética*. Buenos Aires: Ediciones Kier S.A.
- ASOCIACION AMERICANA DE PSIQUIATRIA (2002) “*Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*”. España: Editorial Masson S.A.
- HOWSAN, (1990) “*Tai Chi manejo de nuestra vida*”. Colombia: Mc Graw Hill.
- LAO, Hosan, (1995) *La estructura Interna del Tai Chi*. Colombia: Mc Graw Hill.
- SUE, D, SUE, D y SUE, S., (1996) *Comportamiento anormal*, 4ta edición. México; McGraw-Hill.
- BARLOW, H, DURAND, V, (2001) *Psicología anormal*, 2da edición, Mexico, Internacional THOMSON Editores S.A

Internet

- <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=1858>, “*Tai Chi Creativo*”. 18.58 hrs. 10/11/2008.
- http://www.alcione.cl/nuevo/index.php?object_id=280. ”*Ondas Cerebrales y bioretroalimentacion*” 19.20 hrs. 05/11/2009
- <http://www.sifutanus.com.ar/taichi.htm>, “*Historia del Tai Chi*”. 10.50 hrs. 10/10/2009.
- <http://www.cordovataichi.com.ar/curso-taichi.htm>. “*Principios de práctica del Tai Chi*” 15.20 hrs. 15/01/2009
- http://www.cop.es/colegiados/S-ANSIEDAD.html#_GENERALIDADES. “*Trastorno de ansiedad*” 17.40 hrs. 22/02/2009.
- <http://www.dmedicina.com/salud/psiquiatricas/ansiedad.html>. “Trastorno de ansiedad”. 19.45 hrs. 20/12/2008.

- <http://www.facebook.com.topic.php>. *“Estados de relajación y ondas cerebrales”* 19.56 hrs. 20/11/2008.
- http://www.megabrain.net/novedades/megabrain/ondas_cereb.htm. *“Tipo de ondas cerebrales”* 17.50 hrs. 25/11/2008
- <http://www.nueva-mente.com/principalhemi.htm> *“alimento para la vida”* 22.11 hrs. 20/10/2008
- <http://www.ucab.edu.ve/prensa/ucabista/dic98/contrap.htm>. *“Tai Chi, filosofía oriental”*. 12.50 hrs. 22/09/2008.
- <http://www.neuropsicoterapia.com/html/NeuroterapiaI.html> *“El beneficio de la actividad física en la tercera edad”* 18.10 hrs. 09/10/2008.
- <http://podermental.tripod.com/metodo.html>. *“El arte de la meditación en movimiento”* 19.00 hrs. 09/10/2008
- <http://jlgarcia.galeon.com/KungFu/taichi.htm>. *“Filosofía china y Artes marciales”* 23.00 hrs. 07/09/2008
- <http://Tachuang.com/maintaichi.html> *“Tai Chi Chuang”* 22.00 hrs. 05/08/2008
- <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm> *“Incidencia de la actividad física en el adulto mayor”* 10.00 hrs. 10/01/2009.



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ESCUELA DE POSTGRADO

PROGRAMA DE ESTUDIOS A DISTANCIA

**MAESTRÍA EN SALUD MENTAL DEL NIÑO, ADOLESCENTE Y
FAMILIA**



**“REPERCUSIÓN DE LA PRACTICA DE TAI CHI EN LOS
NIVELES DE ANSIEDAD DE LOS PACIENTES ADULTOS
MAYORES DEL PROGRAMA DE MEDICINA
COMPLEMENTARIA DE ESSALUD, AREQUIPA 2008”**

Proyecto de Tesis presentado por la Bachiller:

BUSCAGLIA CALLE ADRIANA ENRIQUETA

**Para optar el Grado de Magíster en Salud Mental del
Niño, Adolescente y Familia.**

I. PREÁMBULO

La presente investigación fue motivada por el hecho de que nos encontramos en días en los que debido a la sobre exigencia impuesta por el mundo moderno y el estrés constante al que el ser humano se ve expuesto, se tiene como consecuencia repercusión negativa en la salud mental de las personas, especialmente aquellos que pasan o que están ingresando o se encuentran en la tercera edad. Recientes investigaciones han demostrado que el ser humano está potencialmente apto para vivir alrededor de 200 años. El ritmo y la forma antinatural de vida, la contaminación ambiental, intelectual, afectiva y alimentaria disminuyen estas posibilidades. Uno de los grandes problemas de salud que enfrenta el ser humano son los trastornos en que el síntoma principal es la ansiedad, la cual es tratada en nuestros días altamente con fármacos, que como sabemos pueden tener efectos secundarios para la salud de la persona¹.

En la actualidad y hace aproximadamente una década es que se viene utilizando terapias naturales y sin efectos secundarios, entre las cuales se encuentra la práctica del Tai Chi, que es una antigua gimnasia terapéutica de origen chino practicada actualmente en todo el mundo, teniendo dentro de sus beneficios un efecto especial sobre el sistema nervioso, dándole una gran importancia, no solamente como sede del pensamiento, si no también, como un sistema motor, rector y que gobierna el cuerpo entero. Esta disciplina es apta para ser realizada en todas las diferentes edades y en cualquier estado de salud. Su característica es que el esfuerzo es regulado por el propio practicante. El Tai Chi es un método seguro para obtener una alta calidad de vida y sobre todo es considerada como una práctica terapéutica que va a influir en la recuperación y prevención de la salud del paciente. La presente investigación demuestra como la práctica de esta disciplina milenaria influye en el sistema nervioso de las personas adultas mayores ayudándolos a estos a reducir los diferentes niveles de ansiedad, ya que estas personas están más propensas a sufrir cuadros de ansiedad por los cambios propios y más comunes de sus vidas, (viudez, jubilación, dependencia económica de los hijos,

¹ <http://www.nueva-mente.com/principalthemi.htm>

etc.). El Proyecto de investigación adjunto al presente nos muestra las características de las unidades de estudio, la forma de selección que se hizo, y todos los datos necesarios para llevar a cabo el proyecto, información que permitió llevar a cabo esta investigación.

II. PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. Problema de Investigación

1.1. Enunciado del Problema

“Repercusión de la práctica del Tai Chi en la niveles de ansiedad de los pacientes adultos mayores del Programa de Medicina Complementaria de Essalud, Arequipa 2008”

1.2. Descripción del Problema

Área al que corresponde la Investigación

Área: Ciencias de la Salud.
Campo: Salud Mental
Línea: Medicina Complementaria

Tipo de Problema

Explicativo Correlacional.

Análisis y operacionalización de variables

Variable e indicadores

VARIABLES	INDICADORES	SUB INDICADORES
<p>Variable Independiente</p> <p>Tai Chi</p> <p>Es una gimnasia terapéutica que incorpora los principios del Tao. Se le considera como un yoga en movimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meditación • Concentración • Tiempo • Perseverancia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concentración ▪ Respiración ▪ Visualización ▪ Respiración ▪ Coordinación ▪ 30 minutos ínter diario ▪ 30 minutos diario ▪ Practica continua ▪ Practica no continua
<p>Variable Dependiente</p> <p>Ansiedad.-</p> <p>Es la más común y universal de las emociones. Reacción de tensión sin causa aparente</p>	<ul style="list-style-type: none"> • E. Afectivos • E. Somáticos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Normal ▪ Ansiedad mínima o moderada ▪ Ansiedad marcada o severa ▪ Ansiedad en grado máximo

Interrogantes

- “¿Qué Características debe tener la práctica del Tai Chi en los pacientes adultos mayores del Programa de Medicina Complementaria de Essalud Arequipa, para obtener mejores y mayores beneficios?”
- ¿Cuáles son los niveles de ansiedad de los pacientes adultos mayores del Programa de Medicina Complementaria de Essalud Arequipa?
- ¿Cuál es la repercusión de la práctica del Tai Chi en los niveles de ansiedad de los pacientes adultos mayores del Programa de Medicina Complementaria de Essalud Arequipa?

Tipo de Investigación

Investigación de Campo.

Nivel de Investigación

El presente trabajo de investigación se clasifica dentro del nivel las investigaciones descriptivas, porque se trata de describir la influencia de la práctica continua del Tai Chi sobre la reducción de los niveles de ansiedad de los pacientes adultos mayores que la practican, como tratamiento complementario.

1.3 Justificación del problema

La vida actual del ser humano implica siempre un enfrentamiento con situaciones estresantes diversas, naturales o culturales. Especialmente en el caso de los adultos mayores, estos van viendo cómo los ambientes, las situaciones y las personas de su sociedad van cambiando a medida que pasa el tiempo, generando estados emocionales negativos diversos. Estas exigencias al organismo son persistentes y muchas veces causantes

de problemas diversos en la salud, como es la ansiedad. Según los últimos estudios estadísticos obtenidos (National Comorbidity Survey, USA; 1994) la prevalencia de los Trastornos de Ansiedad en conjunto es del 24.9 %. Las mujeres tienen el doble de probabilidades de presentarla y lo que se considera que es más delicado son las consecuencias sobre el estado de salud de este problema².

De esta realidad nace la exigencia de formulaciones profilácticas y de rehabilitación que no solo logren poner a la persona enferma sin síntomas, si no que modifiquen sus hábitos de vida nocivos para su salud.

En este contexto esta la Medicina Complementaria dentro de la cual se halla las gimnasias terapéuticas, que son una propuesta que se une a las corrientes holísticas.

En los últimos años se viene dando bastante importancia a la medicina natural, por sus efectos positivos en la salud del ser humano. Dentro de las muchas terapias que este tipo de medicina presenta, están las de las Gimnasias Terapéuticas entre las que se encuentra el Tai Chi que con sus movimientos físicos suaves, lentos, armoniosos, coordinados influyen en los diferentes sistemas de salud de la persona, la misma que al practicar continuamente esta gimnasia refleja una actitud de armonía interna, desarrollando una inefable sensación de serenidad, bienestar y plenitud que elimina los factores sobretensionantes de diferentes patologías³. Esta gimnasia sirve para cualquier edad y estado de salud y es utilizada también para la prevención y recuperación de distintas enfermedades, por estos motivos y al ser una práctica positiva para la salud y un método no costoso y de fácil aplicación, ya que no demanda esfuerzo ni gasto económico, es que me encuentro motivada para la realización de la presente investigación como método para la validación de dicha terapia, Esta investigación considero primeramente que tiene un carácter personal

² <http://podermental.tripod.com/metodo.html>

³ <http://Tachuang.com/maintaichi.html>

por que como profesional psicóloga que soy los resultados obtenidos me permitirán aplicar este tipo de terapias alternativas en el manejo de los problemas emocionales de los pacientes que acudan a mi servicio; igualmente tiene un carácter científico por que se tratara de demostrar los efectos positivos de una terapia milenaria y social porque es en bien de los seres humanos.

2. Marco Conceptual

La actividad física en el adulto Mayor

Está demostrado que la actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar⁴.

El adulto mayor presenta varios problemas a resolver: como el biológico, el financiero. el sexual, las relaciones sociales y el problema lúdico: es un punto importante ya que los individuos no saben cómo ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar. Es preciso analizar la incidencia de la actividad física en el adulto mayor, como vía asequible para mejorar la calidad de vida”.

Atendiendo a los resultados, consideramos que un programa de ejercicios puede producir la involución cardiovascular previniendo la arteriosclerosis, la involución respiratoria y la endocrina (especialmente de las suprarrenales con la consiguiente mejoría de la adaptación y resistencia al estrés), Facilita la actividad articular y previene la osteoporosis y fracturas óseas. Se incrementa la absorción de calcio y potasio, Reduce niveles

⁴CHOA, Kok Sui (1987) *Curso Básico de Curación Energética*. Buenos Aires: Ediciones Kier S.A. Pag. 225.

plasmáticos de colesterol y triglicéridos, Mejora el aspecto estético, la calidad y el disfrute de la vida.⁵

Historia del Tai Chi

Los creadores del Tai Chi basaron la creación de este arte en la observación de la naturaleza y la observación del comportamiento de los animales así como la interacción entre los diferentes elementos de la naturaleza, y como el ser humano es parte de la naturaleza obtendremos el conocimiento de cómo con la práctica del Tai Chi obtendremos movimientos energéticos internos. Los estudios realizados al respecto por la Medicina Tradicional China, revelan que el Tai Chi es como una fuente efectiva generadora de energía que se encuentra dentro de nosotros, situada en el centro energético del hombre llamado Dan tien. Con relación a su origen a tenemos que, Las leyendas hablan de que hace unos 800 años, un monje taoísta, llamado Chan Shan Feng, presenció desde su casa situada en las montañas sagradas de Wudang, el combate entre un pájaro y una serpiente. Esta, esquivaba con suavidad las mortíferas acometidas del pájaro, hasta que el ave se retiró cansada sin conseguir su presa. Estos singulares movimientos entre estos dos animales le inspiró para crear el mismo una serie de movimientos cuyos beneficios eran enormes para la salud y el espíritu, así nació el TAI CHI. Este tal vez, sea uno de los aspectos más secretos de este arte, como es la imitación de los movimientos de los animales.

En un principio lo que prevalecía era la fuerza. Fuerza era sinónimo de victoria. Con el paso del tiempo, la inteligencia fue ganando terreno y muchas veces ganaban los más astutos. Al principio las técnicas eran muy elementales, pero poco a poco estas se fueron desarrollando y pronto los "débiles pudieron vencer a los fuertes". Esto poco a poco se fue volcando sobre las técnicas marciales, y se descubrió que con menos esfuerzo se

⁵ MORENO, A. “<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>”

obtenían los mismos logros. Ahora para vencer a un oponente, solo bastaba una técnica inteligente.

Entonces el combate principal no era con otros, sino contra uno mismo. A través de una dura disciplina, uno debía " ascender a sí mismo" y entre tantas otras cosas tratar de incorporar a la conciencia la propia violencia y agresión, para poder controlarla (no aniquilarla). En casi todas las artes marciales son comunes los moretones, torceduras, tirones e incluso fracturas. En el Tai Chi, en cambio, por su metodología donde se enfatiza "lo blando sobre lo duro", es raro sufrir lesiones con la práctica del mismo. Las progresiones van de lo fácil a lo complejo y de lo blando a lo duro⁶.

Como arte marcial interno, sólo puede considerarse Tai Chi aquellas prácticas que respeten los principios de relajación y meditación.

Tai Chi

La traducción literal de **Tai Chi** en chino es "puño" del "principio fundamental" y significa Sistema de Lucha del *Tai Chi*

El Tai Chi Chuan para los chinos es considerado una disciplina o arte marcial para el desarrollo de la integración cuerpo / mente y el equilibrio personal, sin que por ello se haya abandonado la relación forma / función que establece su naturaleza de arte marcial. A partir del Tai Chi Chuan se han desarrollado otras disciplinas que prescinden de la función marcial y se limitan a las técnicas y principios relacionados con la Meditación y el Chi Kung (py qigong que es igual a gimnasias energéticas) Estas disciplinas prefieren referirse al Tai Chi Chuan como Tai Chi.

Desde el punto de vista de la cultura china, el Tai Chi dentro de sus fundamentos sintetiza varias formas o esquemas de trabajo entre ellas, integra parte de los principios Taoistas y su sistema de respiración, al igual

⁶ HOWSAN, (1990) "Tai Chi manejo de nuestra vida". Colombia: Mc Graw Hill. Pág. 87.

que la teoría de los Canales energéticos y Colaterales de la medicina china tradicional. Así como también formula sus principios de lucha en clave de Yin y Yang, Las Cinco Fases, la Alquimia Interna.⁷



⁷ <http://jlgarcia.galeon.com/KungFu/Taichi.htm>

¿Qué es el Tai chi ?

El Tai Chi es una gimnasia terapéutica de origen chino que se deriva del Tai chi Chuan y que incorpora los principios del Tao. Hay quien considera al *tai chi* simplemente como un yoga en movimiento, pero la concepción misma o la finalidad de esta gimnasia china va mucho más allá que en los movimientos pasivos del yoga. En el *tai chi* se medita, pero no es un método para meditar; se establecen posturas curativas, pero no es una gimnasia para curarse de enfermedades; también se controla la respiración, aunque como un medio para conseguir mayor efectividad en los movimientos. La finalidad global del *tai chi* es el individuo consigo mismo, no en relación al universo, y por ello trata de potenciar todas las cualidades reales del ser humano, entre ellas:⁸

- Potencia.
- Coordinación muscular.
- Elasticidad.
- Resistencia.
- Equilibrio.
- Flexibilidad.
- Capacidad de lucha.
- Control de nuestras emociones.
- Adaptación al medio⁹.

El *tai chi* y el resto de los métodos chinos de autosuficiencia no tratan de lograr un individuo pasivo, meditabundo y concentrado en sí mismo, sino alguien eficaz en la vida moderna y que sea capaz de sobrevivir con mejores medios que los demás. El practicante de *tai chi* no es una persona débil ni sumisa y no acepta los designios del destino con resignación, sino con energía y lucha. Aunque no es agresivo, puede repeler una agresión

⁸ LAO, Hosan; "La estructura Interna del Tai Chi". pag.123

⁹ CEVALLOS, Maria (2005) *Fundamentos de Bioenergética*. Perú: Ediciones Carmelitas. Pág. 23.

con eficacia si las circunstancias lo requieren. El fin del *tai chi*, por tanto, es práctico y muy directo.

El Tai-Chi fue introducido en occidente en 1970, siendo Canadá el primer lugar, por el Maestro Moy Lin-Shin, quien estudió durante más de 40 años en China y Hong Kong las artes taoísta de salud y la longevidad.

A pesar de sus raíces en la antigua china, el Tai Chi es actualmente un arte practicado en todo el mundo y apreciado especialmente en Occidente por que se identifica con la promoción de la salud, ofreciendo a sus practicantes que viven al ritmo veloz de las grandes ciudades una posibilidad de tranquilidad y equilibrio, así como la recuperación para los diversos problemas de salud.¹⁰

Principios filosóficos de la práctica del Tai Chi

Tao es la Ley del Universo. El uno es la existencia de dos fuerzas polarizadas, Yin y el Yang, que son opuestos y complementarios. Del actuar de los dos Yin y Yang el ritmo y movimiento de estos dos principios crean la energía Chi.

Los principios filosóficos del Tai Chi se remiten al Taoísmo o a la Alquimia interna, en relación al Ying y al Yan, a la teoría de los cinco elementos, las siguientes son las tres referencias que se plantea esta disciplina para su mejor comprensión y aceptación; con los movimientos logramos:

- Vencer el movimiento a través de la quietud.
- Vencer la dureza a través de la suavidad
- Vencer lo rápido a través de lo lento

Con relación a los principios generales de la práctica de esta gimnasia se tiene que:

¹⁰ <http://sifutanus.com.ar/taichi.htm>

- El cuerpo se extiende y relaja de manera natural, dando prioridad a la mejora de la flexibilidad. Cuando se ejercita, el practicante debe mantener el cuerpo recto y moverlo con naturalidad y agilidad, manteniéndose siempre en una posición firme y segura. Al dar un paso largo hay que comportarse con la misma naturalidad de un gato, y cuando la fuerza se ejerce hacia delante hay que hacerla con tanta suavidad que debe parecer como cuando se saca la seda de los capullos. Este razonamiento, un tanto florido, viene a sintetizar la forma en que hay que moverse.
- Los movimientos, al igual que las nubes del cielo, son ágiles y ligeros, aunque equilibrados y estables. El movimiento es parejo y fluido, y los músculos no deben endurecerse ni ponerse rígidos.
- La respiración debe ser profunda y pareja, y debe estar bien coordinada con los movimientos de abrir y cerrar los brazos y piernas.
- La ejecución de los movimientos de flexibilidad no deben indicar debilidad o carencia de vida, sino que es importante combinar el vigor con la suavidad y ejercer la fuerza hacia delante de la manera apropiada, sin inercia ni rigidez.
- La mente debe permanecer tranquila, pero alerta, y la conciencia debe dirigir el cuerpo. Al practicar el *tai chi* es indispensable que los movimientos sean guiados por la conciencia y que haya quietud en los desplazamientos, para lo que se hace imprescindible que haya unión entre la parte mental, la respiración y los movimientos.
- Cuando se consiga un grado alto de concentración y destreza, con movimientos más seguros, se podrán regular entonces las funciones fisiológicas y mejorar la salud y la longevidad.
- Para practicar el *tai chi* correctamente hay que lograr coordinar perfectamente las manos, los ojos, el cuerpo y las extremidades, utilizando la cintura y las piernas como un eje.

- Cada parte del cuerpo está en constante movimiento y los practicantes nunca deben actuar como muñecos, no olvidando nunca que los principales puntos de apoyo son las piernas y que éstas están guiadas por las caderas.
- Una característica peculiar es que los desplazamientos se hacen desde una posición de semicuclillas y así hay que seguir durante todo el proceso.¹¹

El manejo energético del Tai Chi

La Energía

La medicina Tradicional China, tiene una antigüedad de más o menos 5000 años, se basa en la existencia de la energía o CHI que viene a ser la fuerza o energía vital inherente a todo ser vivo animal y vegetal. Nuestra salud depende principalmente de su cantidad, fuerza y flujo armonioso. Es parte de esta Medicina el Tai Chi, considerada como una terapia que ayuda a restablecer el flujo armonioso de la energía del cuerpo y por tanto la salud.¹²

Según la filosofía china todas las cosas están hechas de energía, esta misma considera al cuerpo humano como un sistema de energía dinámica en un constante estado de cambio. Todos somos una expresión de energía y esta energía atraviesa a todos los organismos vivientes. Es la base de la vida y un factor vital en la sanación. En la medicina china la salud es vista como un movimiento fluido y armonioso de la energía a niveles profundos por canales que atraviesan el cuerpo uniendo los órganos y las partes del mismo. La eficacia de las practicas bioenergéticas esta en el resultado de la estimulación y revitalización de la corriente energética.

En el oriente esta energía tiene varios nombres: los indios Yoghis la llaman Prana, los tibetanos la llaman Lung Gom, Ki la llaman los japoneses y los

¹¹ LAO, Hosan. “*La Estructura Interna del Tai Chi*”. Pag. 128

¹² CEVALLOS, María. “*Fundamentos de Bioenergética*”. Pág. 156

chinos la llaman Chi, en Occidente se le llama energía vital o fuerza de la vida.

El Chi es la energía vital es la esencia que nutre nuestra vida y la del Universo.

Los conocimientos de la circulación de energía en el cuerpo humano comienzan hace unos cuatro mil años. La medicina china descubrió que la energía circula por canales denominados meridianos que circulan como ríos en todo el cuerpo.¹³

Si la circulación de " Chi " no es la adecuada o se encuentra bloqueada se produce un desequilibrio energético, si ese desequilibrio no se corrige puede dar lugar con el tiempo a una enfermedad o lo que es igual a lo que Los clásicos explican que cuando la energía se obstruye la enfermedad se instala en el cuerpo, apareciendo en principio dolores, tensiones musculares, nerviosismo, ansiedad, hasta llegar a las enfermedades propiamente orgánicas. Mediante los movimientos rítmicos y relajados del Tai Chi estos bloqueos pueden ser restaurados y evitados, obteniendo una mayor plenitud física, mental y emocional.

Los sabios de la antigüedad consideraban que solo bastaba la meditación estática y la respiración para regular el cuerpo y la mente. Con posterioridad los médicos y físicos chinos afirmaron que para aumentar la circulación energética además de meditar había que moverse.

Descubrieron que obtener paz mental era tan importante como el moverse y que movimientos específicos como los realizados en las técnicas de Tai Chi podían aumentar la energía vital o " Chi " en determinados órganos. Sus conclusiones al respecto fueron las siguientes: quienes se ejercitan adecuadamente enferman con menos frecuencia y retardan el envejecimiento¹⁴.

¹³ www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=1858

¹⁴ CEVALLOS, Maria (2005) *Fundamentos de Bioenergética*. Perú: Ediciones Carmelitas. Pág. 84.

Meditación

La palabra meditación viene del latín *meditatio*, que originalmente indica un tipo de ejercicio intelectual. De este modo, en el ámbito religioso occidental se ha distinguido entre *meditación o contemplación*, reservando a la segunda un significado religioso o espiritual. Esta distinción se vuelve tenue en la cultura oriental, de forma que al comienzo de la influencia del pensamiento oriental en Europa, la palabra adquirirá un nuevo uso popular.

Este nuevo uso se refiere a la meditación propia del Yoga, originada en India. En el siglo XIX, los teósofos adoptaron la palabra meditación para referirse a las diversas prácticas de recogimiento interior o contemplación propias del hinduismo, budismo y otras religiones orientales. No obstante, hay que notar que este tipo de práctica no es ajena a la historia de occidente, como muestran descubrimientos de vasijas Celtas con figuras en postura yógica¹⁵[1].

La meditación se caracteriza normalmente por tener algunos de estos rasgos:

- un estado de concentración sobre la realidad del momento presente
- un estado experimentado cuando la mente se disuelve y es libre de sus propios pensamientos
- una concentración en la cual la atención es liberada de su común actividad y focalizada en Dios (propio de las religiones teístas)
- focalizar la mente en un único objeto de percepción, como por ejemplo la respiración, una figura religiosa, o una recitación de palabras constante.
- un análisis razonado de enseñanzas religiosas.

¹⁵ <http://nueva-mente.com/principalhemi.htm>

La meditación puede tener propósitos religiosos o simplemente de salud física o mental. Existe una amplia variedad de guías y enseñanzas para la meditación, que van desde las que aparecen en las religiones hasta las terapéuticas; las que mantienen grupos new age o grupos pseudoreligiosos, las que simplemente son una ayuda para un mejor rendimiento en el trabajo o el deporte.

Para los que ya practican Tai Chi además de otro arte marcial, les damos las siguientes recomendaciones para la práctica del Tai Chi:

A) Las posturas deben ser naturales y relajadas. Los movimientos son parejos y fluidos, y los músculos no deben endurecerse ni ponerse rígidos. La respiración debe ser profunda y uniforme.

La práctica del Tai Chi requiere una combinación de vigor y suavidad - no se permiten la inercia, ni la rigidez.

B) La mente permanece tranquila pero alerta, los movimientos deben ser guiados por la conciencia. Debe haber quietud en el movimiento.

C) De comienzo a fin, los movimientos del cuerpo deben estar perfectamente coordinados. A pesar de que los movimientos son suaves y lentos, cada parte del cuerpo está en constante movimiento. Mientras se practica Tai Chi los principales puntos de apoyo son la cintura y las piernas¹⁶

Trastorno de Ansiedad

Generalidades

Podemos definir las respuestas de ansiedad como reacciones defensivas e instantáneas ante el peligro. Estas respuestas, ante situaciones que comprometen la seguridad del sujeto, son adaptativas para la especie

¹⁶ HOWSAN. *“Tai Chi Manejo de nuestra vida”*. Pag.66

humana. Significa esto que ejercen una función protectora de los seres humanos.

El ser humano durante miles de años se ha tenido que enfrentar a infinidad de peligros; cuando estos se presentaban, las respuestas más eficaces para preservar la integridad del sujeto eran dos: LA HUIDA O LA LUCHA.

Los mecanismos, psicofisiológicos humanos, que preparan para la huida o la lucha (respuestas de ansiedad) han cumplido un eficaz papel a lo largo de los tiempos. El problema es que el ser humano ya no tiene que enfrentarse con animales que corren detrás de él para convertirlo en su cena; en cambio otros muchos agentes estresantes le rodean y le acompañan a lo largo de su existencia, haciendo que el fantasma del peligro le aceche detrás de cualquier situación inofensiva.

En ocasiones, sin embargo, el sistema de respuesta a la ansiedad se ve desbordado y funciona incorrectamente. Más concretamente, la ansiedad es desproporcionada con la situación e incluso, a veces, se presenta en ausencia de cualquier peligro ostensible. El sujeto se siente paralizado con un sentimiento de indefensión y, en general, se produce un deterioro del funcionamiento psicosocial y fisiológico.

Se dice que cuando la ansiedad se presenta en momentos inadecuados o es tan intensa y duradera que interfiere con las actividades normales de la persona, entonces se la considera como un trastorno

"En el caso de los trastornos de ansiedad, la respuesta de miedo funciona como un *dispositivo antirrobo defectuoso*, que se activa y previene de un peligro inexistente. Precisamente el ser humano actual está abocado a abordar el fascinante problema de cómo controlar los aspectos perjudiciales de las respuestas de miedo (que se pueden manifestar psicopatológicamente en forma de trastornos fóbicos y de ansiedad) conservando, sin embargo sus beneficios protectores" ¹⁷.

¹⁷ http://www.cop.es/colegiados/S-ANSIEDAD.html#_GENERALIDADES.

Definiciones

Ansiedad

La ansiedad es un estado de ánimo caracterizado por un fuerte afecto negativo, síntomas corporales de tensión y aprensión respecto al futuro. Es importante apuntar que la ansiedad es muy difícil de estudiar. En los seres humanos, puede ser una manifestación subjetiva de inquietud, un conjunto de conductas o una respuesta fisiológica que se origina en el cerebro y se manifiesta con una frecuencia cardiaca elevada y tensión muscular. Si la ansiedad no es muy placentera, ¿Por qué parecemos estar programados para experimentarla casi cada vez que hacemos algo importante? Aunque parezca sorprendente, la ansiedad es buena para nosotros, al menos en cantidades moderadas, sabemos que nos desempeñamos mejor cuando estamos un poco ansioso. En suma un poco de ansiedad impulsa y mejora el desempeño físico e intelectual, sin ella muy pocos de nosotros haríamos buena parte de lo que hacemos.¹⁸

La ansiedad es la más común y universal de las emociones. Reacción de tensión sin causa aparente, más difusa y menos focalizada que los miedos y las fobias. La reacción emocional ante un peligro o amenaza se manifiesta mediante un conjunto de respuestas tanto fisiológicas, cognitivas y conductuales.

Tiene numerosos sinónimos:

- Nerviosismo.
- Inquietud.
- Tensión.

Referencia a la experiencia de la ansiedad:

- Angustia.

¹⁸ David H. Barlow, V. Mark Durand. Psicología Anormal. 2da edición. International Thompson Editores S.A. Pág. 128

- Miedo.
- Inseguridad.

Respuestas de ansiedad agrupadas en los tres sistemas de respuesta humana.-

La ansiedad se manifiesta de tres maneras: cognitivamente, conductualmente y somáticamente.¹⁹

1º síntomas subjetivos, cognitivos o de pensamiento.-

- Inseguridad.
- Preocupación.
- Miedo o temor.
- Aprensión.
- Pensamientos negativos (inferioridad, incapacidad).
- Anticipación de peligro o amenaza.
- Dificultad de concentración.
- Dificultad para la toma de decisiones.
- Sensación general de desorganización o pérdida de control sobre El ambiente

2º síntomas motores u observables.-

- Hiperactividad.
- Paralización motora.
- Movimientos torpes y desorganizados.
- Tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal.
- Conductas de evitación.

3º síntomas fisiológicos o corporales.-

- Síntomas cardiovasculares: palpitaciones, pulso rápido.
- Síntomas respiratorios: sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica.

¹⁹ David Sue. Comportamiento Anormal. Editorial Mc Graw Hill. Pág. 156.

- Síntomas gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea, aerofagia, molestias digestivas.
- Síntomas genitourinarios: micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia.
- Síntomas neuromusculares: tensión muscular, temblor, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva.
- Síntomas neurovegetativos: sequedad de boca, sudoración excesiva, mareos

Tipos de ansiedad

• **Trastorno de ansiedad generalizada:** se trata de una tensión crónica aún cuando nada parece provocarla. Esta preocupación o nerviosismo excesivo es casi diario y se diagnostica como tal cuando tiene una duración mínima de seis meses.

• **Trastorno de pánico** (o ataque de angustia): el paciente experimenta crisis recurrentes de angustia que surgen espontáneamente. Se trata de una ansiedad aguda y extrema en la que es frecuente que la persona que la padece crea que va a morir. Estos ataques repentinos de miedo intenso no tienen una causa directa. En ocasiones, los pacientes que sufren este trastorno desarrollan angustia a experimentar el próximo ataque, cuya ocurrencia no pueden prever, es la llamada ansiedad anticipatoria.

• **Trastorno fóbico:** trastorno que tiene como rasgo esencial la presencia de un temor irracional y persistente ante un objeto específico, actividad o situación con la consecuente evitación del objeto temido. Por ejemplo, el miedo a volar, a los pájaros o a los espacios abiertos.

• **Trastorno obsesivo-compulsivo:** se trata de pensamientos o acciones no voluntarios que el paciente no puede dejar de pensar o hacer para no generar ansiedad. En todo caso, el sujeto reconoce el carácter absurdo de sus pensamientos o acciones. Por ejemplo: lavarse las manos cada poco rato.

• **Trastorno por estrés post-traumático:** se da en aquellos casos en los que se presentan secuelas psicológicas desagradables tras el impacto de un trauma emocional, una guerra, una violación, etc. Se caracteriza por los recuerdos persistentes del suceso traumático, un estado emocional con exaltada vigilancia y la reducción general de interés por los sucesos cotidianos.²⁰

Frecuencia de la enfermedad:

Los trastornos por ansiedad son, en conjunto, la enfermedad psiquiátrica más frecuente. Entre ellos destaca el trastorno fóbico: alrededor de un 7 por ciento de mujeres y un 4,3 por ciento de hombres padecen fobias

Específicas (a algún animal, a un objeto, a la oscuridad, etc.), mientras que las llamadas fobias sociales (la aptitud de una persona para relacionarse de un modo afable con los demás) se hallan en un 13 por ciento de la población.

La ansiedad generalizada se da en un porcentaje del 3 al 5 por ciento de los adultos (en algún momento durante el año). Las mujeres tienen el doble de probabilidades de presentarla.

El trastorno de pánico es menos frecuente y se diagnostica a algo menos de un 1 por ciento de la población. Las mujeres son de dos a tres veces más propensas.

El trastorno obsesivo-compulsivo afecta a cerca del 2,3 por ciento de los adultos y sucede con aproximadamente igual frecuencia en mujeres que en hombres.

²⁰ <http://dmedicina.com/salud/psiquiatricas/ansiedad.html>.

El estrés post-traumático afecta, por lo menos, al 1 por ciento de la población alguna vez durante su vida, aunque en las personas con mayor riesgo, como los veteranos de guerra, tiene una mayor incidencia²¹.

Diagnóstico Diferencial.

El trastorno de ansiedad generalizada debe diferenciarse del Trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica, en el que los síntomas se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una enfermedad subyacente. Este diagnóstico diferencial debe basarse en la historia clínica, exploración física, pruebas de laboratorio.²²

Repercusión del Tai Chi en los diferentes niveles de ansiedad.

Ondas cerebrales

La mente humana es un generador de procesos electroquímicos, que poco a poco van siendo comprendidos por científicos y clínicos. Aunque aún queda mucho por saberse acerca de esos impulsos bioeléctricos, sabemos que el cerebro emite impulsos eléctricos a diferentes frecuencias y amplitudes. En el cerebro, cada frecuencia tiene distintos efectos sobre la atención, el comportamiento y las emociones, de la siguiente manera:

El cerebro recibe y emite ondas o patrones eléctricos de intensidad y frecuencia variable, en función de la actividad que esté realizando la persona. Así, estos patrones eléctricos son distintos según se esté realizando un trabajo manual o intelectual, se esté durmiendo o creando.

Con el electroencefalogramas se recogen los impulsos eléctricos de las neuronas por medio de unos electrodos que se colocan en algunas zonas del cuero cabelludo del paciente, así es posible conocer la problemática de cada individuo, pues éstos informan frecuencias y amplitudes de los ritmos eléctricos cerebrales, y permiten conocer el estado de las ondas, las cuales

²¹ http://www.cop.es/colegiados/S-ANSIEDAD.html#_GENERALIDADES.

²² DSM IV-TR. Manual de Diagnóstico Estadístico de los Trastornos Mentales. Editorial MASSON S.A. 2002. Pág. 532

están asociadas a funciones nerviosas que modifican los estados de atención, concentración, motivación, depresión y ansiedad.

Las ondas enviadas por estas máquinas de la mente armonizan su ritmo con las de nuestro propio cerebro, según han mostrado estudios con electroencefalograma. Ello permite producir a voluntad los estados mentales característicos de las diversas ondas cerebrales. En el océano sobre en el que se asienta nuestra conciencia se alzan cuatro tipos de ondas, que se distinguen según su margen de frecuencia²³

TIPOS DE ONDAS CEREBRALES		
TIPO DE ONDA y voltajes	FRECUENCIA	SITUACIÓN MENTAL RELATIVA A LA QUE CORRESPONDE
DELTA 10-50 micro voltios	0,2 a 3,5 Hz x seg.	Estado hipnótico, hemisferio cerebral derecho en plena actividad, sueño profundo , meditación
THETA 50-100 micro voltios	3,5 a 7,5 Hz x seg.	Estado de vigilia, equilibrio entre los hemisferios izquierdo y derecho, plenitud, armonía,
ALFA 100-150 micro voltios	7,5 a 12 Hz x seg.	Relajación, tranquilidad, creatividad inicio de actividad plena del hemisferio izquierdo y desconexión del hemisferio derecho.
BETA 150-200 micro voltios	12 a 28 Hz x seg.	Estado de alerta máxima, vigilante, miedo, es la situación normal cuando estamos despiertos, conduciendo, o trabajando en donde estamos en estado de alerta, ansiedad.
RAM-ALTA +200 micro voltios	+ de 28 Hz x seg.	Estado de stress y confusión.

²³ <http://neuropsicoterapia.com/html/neuroterapial.html>.

DESCRIPCIÓN DETALLADA

ONDAS BETHA: Frecuencias asociadas al estado de alerta consciente. Dependiendo del mayor o menor estado de alerta requerido por el individuo, estas frecuencias fluctúan clasificándose en Beta Baja o Ritmos Sensomotores de 12 a 15 hz., Beta Media, de 15 a 18 hz. y Beta Alta, de 18 a 30 hz.

Las ondas Beta Media y Beta Baja están asociadas con la externalización de la conciencia pero más asociadas con los ritmos sensomotores. Producen un estado de alerta, concentración, pero al mismo tiempo un estado de estar presente en el "aquí y ahora". Producen un sentido de bienestar y de tranquilidad y de "reposo alerta."

El espectro Beta Alto asociado a un estado de sobre-alerta, representa una actividad relativamente desincronizada. La actividad Beta Alta, usualmente aparenta ser caótica, rápidamente cambiante en frecuencia y amplitud. Está asociada al pensamiento activo y a la externalización de la conciencia. Se presentan durante estados de enojo, miedo, hambre, ansiedad, tensión y sorpresa

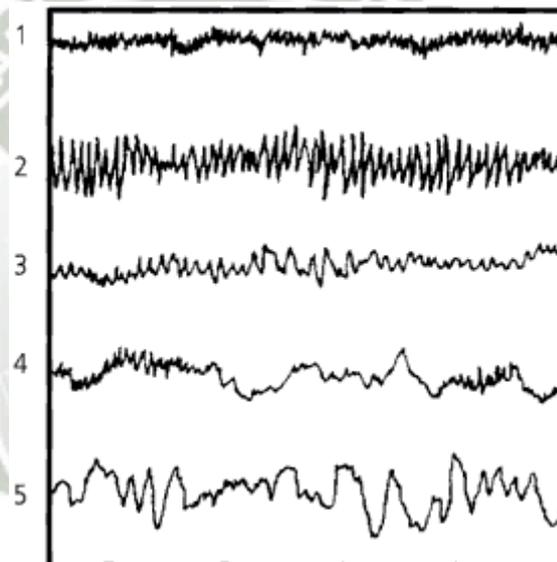
ONDAS ALFA: Tienen una frecuencia de 8 –12 Hz y están asociadas con estados de relajación. Se registran especialmente momentos antes de dormirse. Sus efectos característicos son: relajación agradable, pensamientos tranquilos y despreocupados, optimismo y un sentimiento de integración de cuerpo y mente.

ONDAS THETA: Con una frecuencia de 4-7 hz., se producen durante el sueño (o en meditación profunda, entrenamiento autógeno, yoga...), mientras actúan las formaciones del subconsciente. Las características de este estado son: memoria plástica, mayor capacidad de aprendizaje, fantasía, imaginación e inspiración creativa.

Esta frecuencia está asociada con la somnolencia, al acceso de material inconsciente, la imaginación, fantasía, la actividad onírica, la resolución de problemas, inspiración, creatividad, y el despertar.

ONDAS DELTA: Con una frecuencia de 1-3 Hz, surgen principalmente en el sueño profundo y muy raras veces se pueden experimentar estando despierto. Sus estados psíquicos correspondientes son el dormir sin sueños, el trance y la hipnosis profunda. Las ondas delta resultan de gran importancia en los procesos curativos y en el fortalecimiento del sistema inmunitario ²⁴.

Para más claridad, ver el siguiente diagrama:



1.- Estado de excitación: ondas beta.

2.- Estado de relajación: ondas alfa,

3.- Estado de somnolencia: ondas irregulares theta.

4.- Sueño moderado: ondas en forma de huso y delta.

²⁴ <http://www.dmedicina.com/salud/psiquiatricas/ansiedad.html>

5.- Sueño profundo: ondas delta.²⁵

¿Qué nos aporta el Tai Chi?

Entre los beneficios de la práctica del Tai Chi encontramos el fortalecimiento de las piernas, los brazos y los sistemas metabólicos. Estimula la circulación sanguínea, refuerza el sistema nervioso central y las conexiones nerviosas, alivia las tensiones y la rigidez muscular. Desarrolla una mecánica corporal óptima, así como una mayor vitalidad y elasticidad en las articulaciones. Además, también trabaja sobre la mente, permitiendo durante la práctica dejar a un lado las preocupaciones cotidianas, favoreciendo una mayor concentración y desarrollando la atención y la memoria corporal, que es la parte del cerebro que se utiliza para aprender nuevas formas de movimiento, generalmente fuera de uso desde la adolescencia. El Tai Chi pueden practicarlo hombres, mujeres, jóvenes, ancianos. No sólo para obtener los beneficios ya mencionados sino para mejorar la respiración abdominal en el punto Tan-Tien, sitio ubicado tres dedos abajo del ombligo, considerado centro de vigor y vitalidad. El Tai Chi se usa como terapia porque mejora y estimula las funciones de la corteza cerebral y puede corregir reacciones anormales del organismo, tonificar los órganos abdominales y desarrollar funciones de autocontrol del cuerpo. El electroencefalograma de una persona que practica el Tai Chi muestra diferencias notables con el de una persona que no lo practica. Notablemente, el electroencefalograma de una persona en estado de conciencia presenta numerosas ondas de alta frecuencia y baja amplitud, de 50 uV, con sincronismo no satisfactorio, mientras que el de una persona que practica el Tai Chi presenta numerosas ondas alfa de 8 hertz, con una amplitud de hasta 180 uV y con una tendencia a la sincronización en diferentes áreas cerebrales. Dicho fenómeno resulta más obvio en los lóbulos frontales y los parietales. Los datos señalados indican que la acción del Tai Chi Chuan se concentra en el sistema nervioso central. Mientras más tiempo se practique el Tai Chi Chuan, mejor será la

²⁵ www.alcione.cl/nuevo/index.php?object-id=280

sincronización de las ondas alfa y el electroencefalograma presentará más ondas de baja frecuencia, lo cual propicia las funciones cerebrales.

Se puede apreciar que durante los ejercicios de Tai Chi la frecuencia de la respiración disminuye y se hace más profunda, de manera que aumentan tanto el volumen del aire como la vitalidad, la proporción entre el tiempo de espiración y el de aspiración. Aumenta también la amplitud del movimiento diafragmático, pero el volumen de circulación de aire por minuto disminuye.

El maestro Choa nos dice: "La práctica del Tai Chi se considera una lucha contra las enfermedades, por lo tanto el cuerpo es el campo de batalla, su mente el general, su respiración la estrategia, su Chi o energía los soldados y su espíritu la moral de los soldados. Por consiguiente, para ganar esa batalla, deberá conocer el campo de batalla (su cuerpo) y aprender a situarlo en la posición más ventajosa. El general (la mente) que está a cargo de la batalla deberá desarrollar la tranquilidad, la sabiduría y conocer siempre lo que está haciendo y desarrollar la mejor estrategia (la respiración).²⁶ Por todo esto podemos concluir que la práctica del Tai Chi es un trabajo integral de mente-cuerpo-respiración y no debemos esperar a tener 60 años para practicarlo. El Tai Chi beneficia a personas de todas las edades, en China y otros países la práctica del Tai Chi se inicia a muy temprana edad, cuando el cuerpo todavía se encuentra suave y flexible.²⁷

Efectos de la práctica del Tai-Chi en el Cuerpo Humano

El Tai-Chi tiene un grado extra de estiramiento y de giro en cada movimiento, poniendo el énfasis en el mejoramiento de la salud. Con una práctica diligente, este tipo de movimientos produce un profundo efecto en todos los sistemas del cuerpo porque reduce las tensiones, mejora la circulación y aumenta la fuerza y la flexibilidad. Al restablecer una circulación adecuada y al liberar de tensión a los músculos, ligamentos y

²⁶ Facebook.com/topic.php

²⁷ CHOA, Kok Sui. (1987) *Curso Básico de Sanación Energética*. Pag.128

tendones, el Tai-Chi ayuda a optimizar la fisiología del cuerpo, devolviendo la salud y manteniendo el correcto funcionamiento de todos los sistemas, órganos y tejidos.

La práctica del Tai Chi y los sistemas del cuerpo

El motor en la práctica de los ejercicios orientales sigue siendo la mente. El chi kung es similar al tai chi, sobre todo cuando se adquiere un estado de conciencia y concentración. Es una disciplina oriental más estática, similar a un ritual que está formada por ejercicios físicos y mentales, siendo considerada una alternativa terapéutica para hacer frente a la ansiedad, los problemas emocionales, las condiciones ambientales difíciles y las alteraciones en la circulación sanguínea.

Los desplazamientos de la cabeza, el tronco y cada una de las extremidades muestran a esta técnica en el trabajo de la energía que se distribuye a lo largo del cuerpo para fortalecerlo. El término chi significa energía vital y kung, fuerza o poder, es entonces, el poder de esa energía vital. El maestro Xavier Hidalgo lo describe como una gimnasia meditatoria que proviene de la medicina tradicional china y se orienta a la prevención de enfermedades “corrigiendo el problema antes de que aparezca algún síntoma”.

“Si un problema de salud ya existe puede ser controlado o curado mediante esta práctica, la cual fortalece el cuerpo para desarrollar la fuerza física y es aplicado a la autodefensa.

El suave lo practican quienes buscan un efecto terapéutico, pues su particularidad es controlar la respiración y energía para limpiar la mente y los órganos. La práctica habitual previene y promueve la salud mental, física y espiritual. El espíritu se fortalece, dice Hidalgo, al aproximar al practicante con el ser supremo en el que cree.

“Levantar el cielo”, “Sostener la luna”, “Cosechar estrellas” o “Empujar

las montañas” no son títulos de una poesía. Para los seguidores del Tai chi son nombres de los ejercicios básicos que trabajan y canalizan la energía integrando el cuerpo, la mente y el espíritu²⁸.

Los movimientos son sencillos y no requieren gran esfuerzo físico pero le ayudan a mantenerse en forma de una manera armónica. Para ello necesita la asesoría de un maestro bien instruido que le explique la utilidad y el efecto de cada uno. .

Solo necesita las ganas para hacerlo, tiempo en la mañana o al atardecer, un espacio al aire libre, pero sobre todo, la predisposición de creer en lo que ejercita y a sentirse bien con ejercicios que se practican desde hace miles de años porque han dado muestras positivas de que el espíritu sano está en un cuerpo sano, una necesidad urgente para cambiar de vida.

Tai Chi: beneficios sin complicaciones

Respirar, concentrarse y realizar movimientos circulares. El Tai Chi, un ejercicio que cualquier persona puede realizar, para algunas patologías crónicas es tan eficaz como un tratamiento farmacológico, pero sin ningún efecto adverso. Según una revisión de estudios, son muchas las enfermedades cuyos efectos se pueden paliar con la práctica de este arte marcial: **insuficiencia cardiaca, hipertensión, artritis, esclerosis múltiple, depresión, ansiedad...**

Probablemente lo haya visto más de una vez por su pantalla de televisión: ancianos chinos realizando ejercicios lentamente al aire libre. El Tai Chi no es una moda, desde hace siglos se ha venido practicando en China, y combina respiración, concentración y movimiento de prácticamente toda la musculatura.

²⁸ CEVALLOS, Maria (2005) *Fundamentos de Bioenergética*. Perú: Ediciones Carmelitas. Pág. 24.

A pesar de su popularidad, hasta hace bien poco no se había comprobado con rigor científico su eficacia sobre la salud. Por este motivo, investigadores del Centro Médico Tufts-New England, en Boston (EEUU), han realizado una revisión de los trabajos publicados hasta la fecha -un total de 47- donde se ha estudiado la eficacia de esta técnica para mejorar varias patologías crónicas.

“Todos los estudios informaron que la práctica de Tai Chi a largo plazo tuvo efectos positivos al favorecer el equilibrio, la flexibilidad y el rendimiento cardiovascular y al reducir el riesgo de caídas en los ancianos”, reducir los niveles de ansiedad, comentan los autores.

En pacientes con **artritis reumatoide** mejora la estimulación ósea y fortalece el tejido conectivo. Además, con la práctica del ejercicio mejoró la extensión y flexión de la rodilla en una gran mayoría de los participantes.

En las personas **con esclerosis múltiple** se observó el Tai Chi proporciona una mayor velocidad para caminar, más flexibilidad en la musculatura y bienestar psicológico relacionado con un incremento de la vitalidad, de la salud mental y de la capacidad para relacionarse. El estudio que evaluó el beneficio del arte marcial sobre esta patología concluyó que maximizaba la independencia y la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas ²⁹.

“Se observaron beneficios sobre la función respiratoria y cardiovascular en todos los estudios analizados tanto en sujetos sanos como en pacientes que habían sido sometidos a un 'by-pass' arteriocoronario y también en aquellos que habían sufrido un infarto, hipertensión, insuficiencia cardíaca, artritis, y esclerosis múltiple”, informan los investigadores.

²⁹ CEVALLOS, Maria (2005) *Fundamentos de Bioenergética*. Perú: Ediciones Carmelitas. Pág. 38

El Tai Chi también se ha evaluado como método para favorecer el bienestar psicológico en ancianos que lo practicaron durante un periodo de entre 16 semanas hasta seis meses. “Se detectó una disminución del estrés y la ansiedad en individuos sanos y una mejoría del humor”, comentan los autores de ese trabajo.

El tai chi mejora la circulación de los más mayores

Según un trabajo publicado en 'Archives of Physical Medicine and Rehabilitation', el tai Chi (disciplina oriental basada en realizar ejercicios pausados), mejora notablemente la función circulatoria de las personas mayores.

Los autores del trabajo, de la Universidad Chang Gung (Taiwan), escogieron dos grupos formados por 10 varones cada uno. En el primero practicaban tai chi regularmente desde hacía 11 años. En el otro no hacían ejercicio. Todos se sometieron a una prueba de esfuerzo sobre una bicicleta mientras se registraban la frecuencia cardiaca, el consumo de oxígeno y la presión sanguínea.

Los que hacían tai chi tenían mejor flujo sanguíneo y más temperatura corporal, lo que indicaba una mejor forma física. Además, sus niveles de óxido nítrico eran más elevados, una señal de que sus vasos sanguíneos estaban mejor preparados para responder al aumento de flujo durante la actividad. Los investigadores recomiendan el tai chi a los mayores porque no exige conocimientos técnicos, ni manejo de instrumental sofisticado. También es barato y no cansa demasiado.

Tai Chi para reducir la presión arterial

La práctica de Tai Chi (un arte marcial en el que la suavidad prevalece sobre la fuerza y los movimientos son lentos) ha demostrado ser eficaz para reducir la presión arterial en ancianos.

En un trabajo publicado en el Journal of the American Geriatric Society se propuso comparar los efectos sobre la presión arterial de la práctica de un programa suave de Tai Chi frente a un plan de aeróbic de intensidad moderada, ambos de una duración de 12 semanas. Un total de 62 voluntarios mayores de 60 años tomaron parte en el estudio.

Todos ellos con presiones diastólicas inferiores a 95 mmHg y presiones sistólicas de entre 130 y 170 mmHg. Los dos grupos realizaron ejercicios durante 30 minutos, cuatro días a la semana. Al comienzo del estudio, los promedios de presión arterial eran de 140/76 y, a las 12 semanas, pasaron a 132/68 en el grupo del aeróbic y a 133/69 en el de Tai Chi. El estudio muestra los efectos beneficiosos para la presión arterial tanto del Tai Chi como del aeróbic moderado.

El Tai Chi favorece la movilidad y la funcionalidad de las personas mayores

Los ancianos más necesitados de ejercicio físico y con menos capacidad funcional y movilidad son los más beneficiados por la práctica del tai chi, según un estudio del 'Oregon Research Institute' que publicará el 'American Journal of Preventive Medicine' en su edición de agosto.

Los participantes en las sesiones de este deporte oriental con mayores problemas de salud y tasas más altas de depresión fueron quienes más rápidamente progresaron hacia niveles más altos de funcionalidad y mejor bienestar general.

Según el doctor Fuzhong Li, director del ensayo, estos resultados vienen a demostrar los beneficios del tai chi para los mayores de 65, «especialmente para quienes presentaban peor estado de salud antes de iniciar las sesiones». Además, los investigadores no desechan el valor del tai chi como entrenamiento para personas jóvenes y más activas.

Movilidad y funcionalidad

Ya en el año 2001, Li y sus colegas descubrieron que los ancianos que practicaban este deporte de baja intensidad dos veces a la semana presentaban una importante mejoría en su movilidad y capacidad funcional en apenas tres meses. En esta ocasión, los investigadores han vuelto a analizar los resultados teniendo en cuenta otras características personales de los participantes.

En concreto, los individuos, hombres y mujeres, con mayores limitaciones físicas que participaron en las clases de tai chi tendían a presentar, según los investigadores «mejorías significativamente elevadas». Algo que se acentuaba entre quienes habían presentado peores percepciones de su propio estado de salud en los inicios de la investigación.

Frente a ellos, quienes permanecían en lista de espera presentaron bajos niveles de funcionalidad durante los seis meses que duró el estudio. Además, aquellos individuos que comenzaron con pocas limitaciones de salud, tanto si participaban del Tai Chi como si no, se mantuvieron en los mismos niveles iniciales tanto de funcionalidad como de movilidad.

Estos beneficios provienen, según los propios autores, no sólo del descubrimiento de algo que les permite desafiar la propia condición física, sino también de la adhesión a la rutina necesaria. «Es importante determinar aún que participantes se benefician más o menos de la terapia» señala Li, y añade: «Eso es vital para desarrollar programas más adecuadas a las características de cada subgrupo».

El Tai Chi ayuda a aliviar el dolor de la artritis

Reduce la tensión arterial, mejora la circulación de las personas mayores, previene las caídas y también es eficaz en la terapia de la artritis.

Investigadores de la Universidad de Korea han presentado en la última reunión del Colegio Americano de Reumatología, celebrada recientemente en San Francisco (EEUU), los resultados de un estudio con 43 mujeres que padecían esta patología.

Mientras que 22 de ellas realizaron ejercicios de Tai Chi durante 12 semanas, el resto no practicó ningún deporte y siguió con su tratamiento habitual. Al parecer, las que siguieron con la práctica tradicional china sintieron menos dolor, realizaron mejor sus actividades diarias y adquirieron una mayor flexibilidad y equilibrio que las féminas del grupo control.

¿Cómo el Tai Chi puede mejorar la Salud?

El Tai-Chi es un sistema verdaderamente eficaz para prevenir las enfermedades, conservando la salud. El equilibrio psicosomático que aporta su práctica asidua se adapta muy fácilmente a las condiciones de nuestra vida moderna, logrando remediar o atenuar los desequilibrios que ésta conlleva. He aquí algunos de los beneficios del Tai-Chi:

Ayuda a corregir los malos hábitos posturales y de movimiento, eliminando los dolores y tensiones que éstos ocasionan, e incrementando nuestra conciencia corporal.

Contribuye a conservar la flexibilidad de las articulaciones, así como a fortalecerlas.

Ayuda a tonificar los músculos del cuerpo de manera progresiva y natural. Tonifica en forma equilibrada el sistema nervioso central, ejerciendo un efecto beneficioso sobre el conjunto del cuerpo.

La respiración abdominal, profunda, lenta, uniforme y suave se traduce en un mayor suministro de oxígeno en la sangre, lo cual resulta en un beneficio directo para los órganos internos del cuerpo.

Favorece la digestión. Sus movimientos activan el movimiento intestinal, y la respiración abdominal relaja el estómago.

Reduce los efectos negativos del estrés, y nos ayuda a disminuir los niveles de ansiedad, gracias a una progresiva auto-regulación de las energías e impulsos de nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente

En síntesis, a través de la liberación del movimiento estético, el control de la respiración y la atención relajada, el Tai-Chi nos ayuda a conseguir una mayor armonía personal, mejorando por lo tanto nuestra relación con los demás, con nuestro entorno, y con nosotros mismos.

Tai Chi: técnica de curación legendaria y actual.

El Tai Chi, llamado "medicina en movimiento", es considerado un arte curativo que trabaja la salud global uniendo el bienestar emocional y mental. Conocido desde la antigüedad, es practicado en oriente desde hace siglos. En China, Corea o Japón, podrás ver en cualquier parque a niños, adultos y ancianos, realizando relajantes movimientos de Tai Chi, a cualquier hora del día.

Tai Chi, también durante el embarazo

Durante el embarazo, la futura madre demanda una mayor cantidad de oxígeno y con el Tai Chi, estaremos oxigenando el organismo tanto de la mamá, como del bebé.

Si estás embarazada, también, te ayudará a relajarte y concentrarte para afrontar sin miedo el momento de la dilatación en el parto. No resulta un ejercicio agresivo y en ningún momento se deteriora el suelo pélvico³⁰.

³⁰ <http://www.ucab.edu.ve/prensa/ucabista/dic98/contrap.htm>

¿En qué nos puede ayudar el Taichi?

Se puede practicar toda la vida. Relajación mental, favorece la concentración. Eliminación del stress. Se benefician las articulaciones. Se estiran los tendones. Aumenta la profundidad de la respiración oxigenando al cuerpo. Prevención de enfermedades. Aumento resistencia del cuerpo. Prevención de la osteoporosis. Recuperación en dolencias de la espalda. Ayuda a abrirse a quien sufre introversión y centra al extrovertido.

La Influencia del Tai Chi en los Sistemas del Cuerpo

Para la medicina tradicional china, la enfermedad se produce cuando existen bloqueos en su libre circulación por los meridianos. Al igual que la Acupuntura, el Tai Chi, con sus movimientos suaves y armónicos contribuye a flexibilizar las articulaciones, disolver los bloqueos crónicos y restaurar el libre flujo energético. Junto a la dieta, los masajes y la acupuntura, el Tai Chi Chuan integra el conjunto de técnicas ofrecidas hoy por la medicina china. En la actualidad, Oriente busca mejorar los resultados y pronósticos obtenidos combinando esta medicina con la clásica Occidental. En tanto, en Occidente, los centros de salud holísticos, incorporaron no sólo el Tai Chi, sino todas las propuestas de la medicina tradicional china, como una forma de ofrecer a las personas todos los métodos existentes para su curación. En resumen el Tai Chi Chuan se constituye en una gimnasia sana y terapéutica que conserva la salud y ayuda a la curación de distintas enfermedades. Para obtener estos beneficios, es de destacar lo que enseñan los maestros: en la práctica del Tai Chi debemos tener disciplina, perseverancia y paciencia. Los efectos benéficos del Tai Chi sobre los diversos sistemas del cuerpo se pueden resumir de la siguiente manera:

En el sistema nervioso central. Es bien sabido que el sistema nervioso, en especial el cerebro, rige y controla todos los órganos y sistemas del cuerpo. Por medio de reacciones condicionadas y espontáneas, el hombre se adapta a cualquier circunstancia, aun al cambio de ambiente. Al iniciarse la

práctica del Tai Chi es necesario agudizar la concentración y no utilizar la fuerza para lograr un buen entrenamiento de las células cerebrales y los movimientos. El trabajo relajado y alerta del cerebro hace que el sistema nervioso tenga una buena influencia sobre el resto del organismo. Por eso, con la práctica de Tai Chi se tendrá una sensación de plenitud y bienestar en todo el cuerpo que producirá un mejoramiento de la circulación de la sangre y una mayor facilidad en la inspiración del aire.

En el sistema cardiovascular

La práctica de Tai Chi demuestra que al introducir y al exhalar mayor cantidad de aire en cada ciclo respiratorio se incrementa el cambio de presiones dentro del tórax. De esta manera la circulación coronaria es más libre y eficaz; aumenta la capacidad de los capilares y se refuerza el proceso de oxigenación y de reducción del anhídrido carbónico en el cuerpo. Así se mejora la nutrición del músculo cardíaco y se previene la arteriosclerosis y las distintas enfermedades cardíacas.

En el sistema respiratorio

La respiración es nuestra fuente de vitalidad, a través de ella la naturaleza nos brinda la energía más rica. El dominio de una buena técnica respiratoria, no tiene como única meta el control y dominio del ritmo y frecuencia respiratoria, sino muy especialmente conseguir una carga energética del organismo. El Tai Chi Chuan exige una suave y profunda respiración, con la atención concentrada en que el aire llegue al hipogastrio. Las contracciones y relajaciones del diafragma y de los músculos abdominales, además de realizar un verdadero masaje de los órganos contenidos en el abdomen, también asegura una buena circulación favoreciendo los procesos digestivos y una correcta evacuación intestinal. Volviendo a la parte respiratoria, cabe agregar que la utilización de los pulmones en forma completa es la mejor manera de mantenerlos sanos y fuertes sin permitir su prematura degeneración por un defecto. El aumento en la capacidad respiratoria, o sea de la cantidad de aire que se moviliza en

cada ciclo respiratorio, mejora la función pulmonar de oxigenación de la sangre y en consecuencia la de todos los tejidos y órganos, lo que trae aparejado un aumento de la resistencia corporal, la disminución de la fatiga y mejoras en la fisiología orgánica. Cuando se realizan los movimientos físicos se ejerce un drenaje importante de las vías respiratorias que mejora el estado de insuficiencia respiratoria crónica obstructiva o restrictiva como el asma bronquial, las bronquitis crónicas, sinusitis, catarros y alergias nasales³¹.

En el metabolismo

Muchas enfermedades de la vejez están relacionadas con la reducción del metabolismo. Por ejemplo la arteriosclerosis es causada por una dificultad en el proceso de oxidación celular y en el aumento de los lípidos y en colesterol.

La relación entre el Tai Chi y la salud

La energía que fluye por nuestro cuerpo y nos mantiene vivos parte de lo que los orientales denominan Tan Tien [situado tres centímetros debajo del ombligo. En este lugar es donde se encuentra el centro vital que permite realizar cualquier movimiento sin el empleo de la fuerza, sin provocar tensión de ningún tipo, lo que contribuye a que con el tiempo los gestos cotidianos se realicen de forma natural, sin posibilidad de dolor por una mala postura o el giro brusco de alguna articulación. En el Tai Chi se aprenden unos movimientos muy suaves, muy lentos que, combinados con la respiración adecuada, generan más energía consiguiendo un equilibrio total del cuerpo. Es un arma ideal para recuperar la salud, un método de acupuntura natural y un arte marcial de defensa no competitivo. En definitiva, un sentimiento de totalidad. Para aprender a utilizar la energía no es necesario utilizar la fuerza, sino repetir cada movimiento del Tai Chi hasta hacerlo propio. Se trata de educar al cuerpo en el aprovechamiento de su propia energía, algo que a los occidentales nos cuesta bastante, ya que

³¹ <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=1858>

nuestra filosofía de vida es totalmente diferente a la de un oriental. Uno de los postulados que manejan es que cuanto más tiempo se puede retener el aliento, mayor será el volumen de aire inspirado. Este incremento representa un aumento del poder del chi (energía). El método para concentrar el chi es una característica que identifica al Tai Chi y es lo que la diferencia de otros tipos de ejercicios. El Tai Chi es una gimnasia terapéutica que conserva la salud. El Tai Chi es de gran importancia en la prevención y cura de enfermedades. Al eliminar el estrés, permite controlar todas las patologías que él provoca. Esto demuestra la importancia del Tai Chi que a diferencia de otras gimnasias o deportes clásicos sirve para:

Reunifica toda la energía que habitualmente está dispersa y se malgasta. El primer efecto será una sensación de bienestar en todo el cuerpo, los músculos trabajarán sin rigidez produciendo una verdadera descontracción muscular que hará desaparecer poco a poco las tensiones nerviosas, favoreciendo el buen funcionamiento de las glándulas internas.

Aumenta y procura una respiración profunda y abdominal, que produce un efecto benéfico sobre los órganos internos. La rotación continua de las caderas y la cintura, aporta gran elasticidad a los músculos abdominales que, al contraerse, efectúan un verdadero masaje sobre el hígado, bazo, intestinos, etc, lo que trae aparejado un mejoramiento de los procesos nutritivos y digestivos, previniendo la aparición de úlceras.

Tonifica el corazón y regulariza su ritmo, mejorando la circulación de la sangre, como así también la presión arterial alta, enfermedades cardíacas, tuberculosis pulmonar, reumatismo articular, anemia, obesidad y otras dolencias en especial crónicas. Está indicado para prevenir y hacer desaparecer tanto dolores lumbares como cualquier otra patología de columna vertebral, elemento primordial del cuerpo que se refuerza y flexibiliza con la práctica constante del Tai Chi.

Otorga un carácter estable y apacible, dando una serena energía para enfrentar los problemas cotidianos.

Moviliza las articulaciones y grupos musculares sin dañarlos.

Concentra al máximo la atención con el consiguiente beneficio del sistema central.

Mejora otros órganos y sistemas³².

Investigaciones científicas han demostrado que el Tai – Chi es un ejercicio muy complejo que beneficia todos los órganos y sistemas del cuerpo.

I Sistema Cardiovascular: Disminuye las pulsaciones del corazón y aumenta su irrigación y el volumen cardíaco mejorando las funciones ventriculares aumento de la circulación periférica y cerebral y regula la presión arterial.

II Sistema Respiratorio: Regula el ritmo. Aumenta el volumen de ventilación pulmonar y ventilación alveolar.

III Sistema Digestivo: Mejora la función gástrico-cólica, regula y fortalece la peristalsis, acelera la evacuación y elimina gases. Tonifica el hígado y el páncreas.

IV Sistema nervioso: Protege la corteza cerebral a través de un mecanismo inhibitorio. Regula el sistema nervioso vegetativo, regula las ondas cerebrales.

V Sistema endocrino: Regula y mejora las funciones endocrinas: Glándula hipofisaria, tiroides, testiculares, ovarios, suprarrenales, pancreáticas.

VI Sistema Inmune: Corrige alteraciones en el timo, aumenta el número y capacidad de linfocitos, te aumenta las inmunoglobulinas y el número de actividad de los macrófagos.

VII Sistema locomotor: Fortalece huesos (evita la osteoporosis) Y aumenta la elasticidad de Músculos y tendones.

³² http://www.megabrain.net/novedades/megabrain/ondas_cereb.htm

VIII Metabolismo: Activa y regula el metabolismo de lípidos (colesterol) y azúcares³³.

Relajación y Tai Chi

Desde hace mucho tiempo, un gran número de maestros famosos de Karate, Judo, Aikido, Kung Fu Externo, Tai Chi, etc., además de su práctica rutinaria, incluyen en sus programas de entrenamiento al Tai Chi la relajación, Las razones principales de esta tendencia son:

Con el Tai Chi, se aprende y practica una especie de meditación en movimiento, algunos Maestros lo llaman "Yoga en movimiento" o "Zen en movimiento".

Con el Tai Chi se aprende a relajarse profundamente, lo cuál es muy bueno no solo para la salud si no también, porque se pueden desarrollar las siguientes habilidades marciales:

- Estando relajado, sin usar los músculos, sin estar tenso, uno puede estar enfocado todo el tiempo y de una manera instantánea cambiar de velocidad en cualquier momento.
- Estando relajado, los movimientos son continuos desde el comienzo hasta el final, por lo tanto, no se presenta ningún punto débil.
- Estando relajado, se aprenden mejor los métodos de respiración avanzados, lo cuál favorece al desarrollo de la enigmática "Fuerza Interna" ³⁴

³³ HOWSAN, (1990) "Tai Chi manejo de nuestra vida". Colombia: Mc Graw Hill. Pág. 94.

³⁴ <http://www.neuropsicoterapia.com/html/NeuroterapiaI.html>

¿QUIÉN PUEDE PRACTICAR?

- Público en general, sin límites de edad ya que la práctica se va acomodando al nivel y estado del practicante optimizando cada vez más su funcionamiento.

Todas aquellas personas que:

- Quieran aportar bienestar y felicidad a sus vidas.
- Necesiten recuperar salud.
- Están bajo la presión generada por el stress.
- Padezcan síndrome de ansiedad.
- Deseen aumentar la concentración.
- Tienen imposibilidad de realizar ejercicios físicos forzados.
- Sufran dolencias concretas como dolores musculares, trastornos Digestivos, trastornos de la respiración, desequilibrios en la presión arterial, insomnio etc.
- Necesiten aumentar el nivel de autoestima.
- Deseen mover armónicamente su cuerpo físico gratificándose con la belleza del movimiento.³⁵

3. Antecedentes Investigativos

Título: ¿Cómo Influye los ejercicios del Tai – Chi en el estado de salud de las personas mayores que padecen artrosis e hipertensión arterial?

Autor: Raul Mazorra Zamora

³⁵ www.cordovataichi.com.ar/curso-taichi.htm

Conclusión: Toda la población estudiada de 19 personas manifestó después del entrenamiento una mejoría notable en la artrosis y la hipertensión arterial que presentaban antes del inicio de la práctica.

Título: “Efectos de la práctica de Tai Chi en pacientes que padecen de Hipertensión Arterial que acuden al programa de Medicina Complementaria de Arequipa-Essalud, Arequipa 2001”

Autor: Lourdes Chirinos S.

Conclusión: Todas las personas hipertensas de la muestra que acudieron al Programa de Tai Chi, y que lo realizaron, al final de programa se demostró que estas lograron tener un mayor control sobre sus problemas de hipertensión arterial.

Título: “Efectos de la práctica del Tai Chi en pacientes que padecen Displasia de Cadera que acuden al programa de Rehabilitación de la Clínica San Juan de Dios. Arequipa, 2008”

Autor: Elizabeth Idrogo

Conclusión: Todos los niños de la muestra que acudieron al Programa de Tai Chi, y que lo realizaron, al final del programa se demostró que estos lograron tener un fortalecimiento en el funcionamiento de sus caderas y un mayor control sobre sus movimientos al caminar.

4. Objetivos

- Identificar los diferentes niveles de ansiedad de los pacientes adultos mayores de Medicina Complementaria, mediante la aplicación de un pre test y luego de finalizado el tratamiento con un post test.
- Conocer la percepción que tienen los pacientes elegidos, de la practica y beneficios del Tai chi. Antes del inicio .de la practica y luego de finalizado el programa.
- Investigar sobre la repercusión que tiene la práctica del Tai Chi en los diferentes niveles de ansiedad en los pacientes evaluados.

5. Hipótesis

“Dado que la práctica del Tai Chi repercute en la reducción de los diferentes niveles de ansiedad;

Es probable que en el Programa de Medicina Complementaria uno de los tratamientos complementarios más efectivos para ayudar a reducir los diferentes niveles de la ansiedad en los pacientes sea la practica adecuada del Tai Chi.”

III. PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. Técnicas e Instrumentos

Técnica para la Variable Tai Chi

La Técnica a utilizarse para la Variable Tai Chi será la Encuesta y como Instrumento se usara la Cedula de Preguntas.

Técnica para la Variable Ansiedad

La técnica a utilizarse para la Variable Ansiedad será el Test de Zung y como Instrumento se usara la Escala de auto evaluación de la ansiedad que comprende un cuestionario de 20 informes o relatos. Cada uno referido a manifestaciones características de ansiedad. El conjunto abarca una amplia variedad de síntomas de ansiedad, como expresión de trastornos emocionales.

En el cuestionario hay 4 columnas en blanco encabezadas por “nunca o raras veces”, “algunas veces”, “buen número de veces”, “la mayoría de las veces”. La tabla de evaluación es llenada por cada paciente marcando en la columna y el espacio que a su criterio le correspondería.

Para obtener la medida de la Escala de Auto-evaluación, se coloca esta debajo de la clave transparente para calificación del puntaje y se anota el valor individual de cada información en el margen derecho de la tabla, sumándose dichos valores para obtener un total, el cual es convertido en un “índice de ansiedad”. La escala está estructurada en tal forma que un índice bajo indica la inexistencia de ansiedad y un índice alto o elevado, indica ansiedad clínicamente significativa.

Interrelación entre los síntomas de ansiedad y el cuestionario de la EAA

Los relatos del cuestionario de la EAA están concebidos en términos que se asimilar al lenguaje común de los pacientes ansiosos. No obstante su significado se identifica con la terminología médica convencional que define los síntomas de la ansiedad. Los síntomas de la ansiedad y los ítems correspondientes para medirla están

agrupados hacia la derecha. Los ítems marcados con un asterisco son aquellos que han sido diseñados como sintomáticamente negativos.

2. Campo de Verificación

2.1 Ubicación Espacial

El presente trabajo de investigación se desarrollara en la ciudad de Arequipa, en los ambientes de Medicina Complementaria de Essalud.

2.2. Ubicación Temporal

El desarrollo del presente Proyecto de Investigación se realizara a partir del 1 de Abril al 30 de Septiembre del 2008

2.3. Unidades de Estudio

La población con la que se ha planificado llevar a cabo este proyecto de investigación es 50 pacientes del Programa de Medicina Complementaria, cuyas edades sean mayores a 50 años, cantidad que corresponde al 60% de personas que en la fecha están dentro de los programas de gimnasias terapéuticas, el restante corresponde a personas menores de 50 años..

Se realizara un muestro no probabilística o sesgado (o a conveniencia) por que dentro de toda la población evaluada se elegirá al número que integrara la muestra, según las designaciones que realicen los profesionales que atienden en este servicio.

3. Estrategia de Recolección de datos

- Coordinación con las autoridades de Essalud de Medicina Complementaria (MEC) para la obtención de la autorización para llevar a cabo el presente proyecto de investigación.
- Dictado de una charla informativa a los pacientes que acuden al programa MEC, para explicar en qué consiste el proyecto a llevarse a cabo.
- Aplicación del Test de Ansiedad a los pacientes elegidos de Medicina Complementaria.
- Aplicación de los cuestionarios de opinión a la población de estudio.

IV. Cronograma de Trabajo

Tiempo Actividad	MES ABRIL 2008	MES MAYO 2008	MES JUNIO 2008	MES JULIO, AGOSTO 2008	MES SEPTIEMBRE 2008
	Semana 1 2 3 4	Semana 1 2 3 4	Semana 1 2 3 4	Semana 1 2 3 4	Semana 1 2 3 4
Coordinación con las autoridades	x				
Aplicación de la Escala de Zung	X X X X				
Aplicación del Cuestionario	X X X				
Practica Programada del Tai chi 3 veces a la semana		X X X X	X X X X	X X X X	
Segunda Aplicación de la Escala de Zung				X	X
Aplicación del Cuestionario No. 2				X	X
Estructuración de Resultados					X X
Elaboración del Informe final					X X

V.- Anexos

Anexo N° 1

ESCALA DE ZUNG

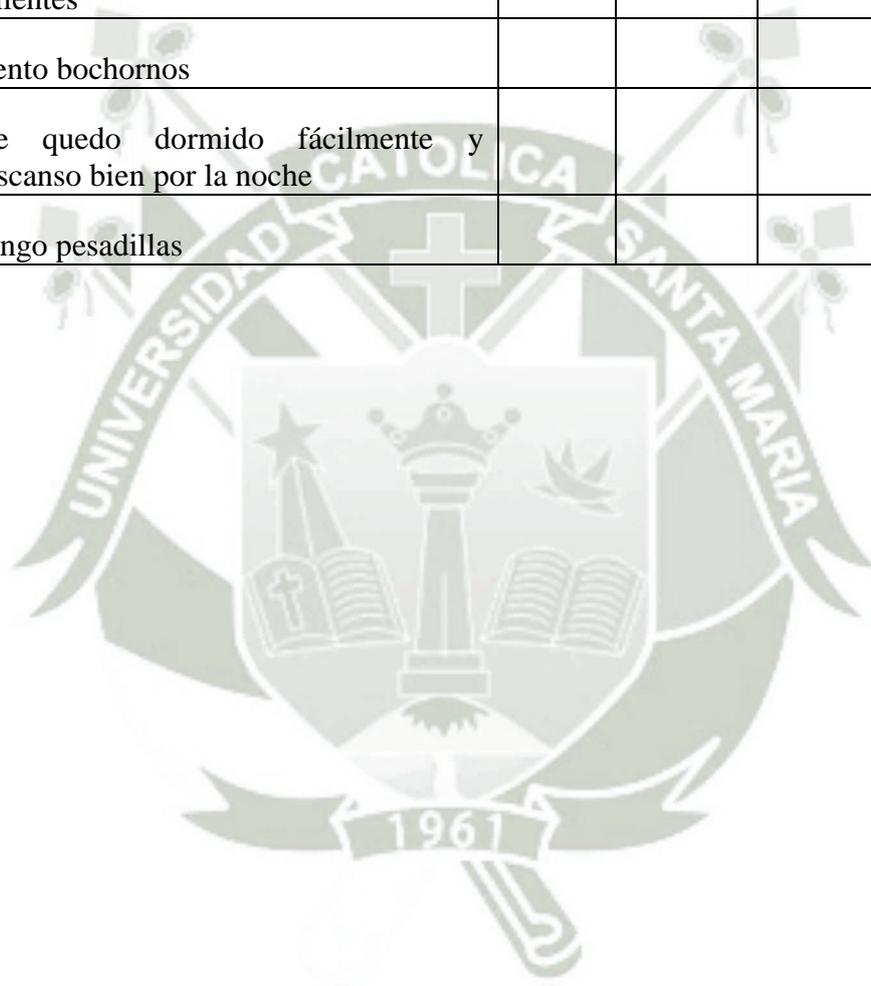
ANSIEDAD

Nombre:.....

Marque con un círculo el número que se ajuste a su respuesta

		Muy pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Casi siempre
1	Me siento más ansioso y nervioso que de costumbre				
2	Me siento sin temor				
3	Despierto con facilidad o siento pánico				
4	Siento como si fuera a reventar u partirme en pedazos				
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede suceder				
6	Me tiemblan los brazos y las piernas				
7	Me mortifican los dolores de cabeza, cuello y cintura.				
8	Me siento débil y me canso fácilmente				
9	Me siento tranquilo y puede permanecer en calma fácil				
10	Puedo sentir que me late más rápido el corazón				
11	Sufro de mareos				
12	Sufro de desmayos y siento que me voy a desmayar				

13	Puedo inspirar y expirar fácilmente				
14	Se me adormecen o hinchan los dedo (manos y pies)				
15	Sufro de molestias estomacales o de indigestión				
16	Orino con mucha frecuencia				
17	Generalmente las manos están secas o calientes				
18	Siento bochornos				
19	Me quedo dormido fácilmente y descanso bien por la noche				
20	Tengo pesadillas				



Anexo N^o 2

Cédula de preguntas de percepción de la práctica del Tai Chi N^o 1

Señor Paciente:

La aplicación de la presente cedula de preguntas tiene por objeto conocer su opinión sobre su estado de salud y sobre los conocimientos que tenga de la practica del Tai Chi. Su sinceridad nos ayudara a ayudarlo de mejor manera. Gracias.

Pregunta No. 1.-

¿Cuál es su edad?

- 50 a 60 años ()
- 61 a 70 años ()
- 71 años a mas ()

Pregunta No. 1.-

¿Por que acudió al Programa de Tai Chi?

- Porque necesitaba estar mejor de salud ()
- Porque tenía que aprender a controlar mi ansiedad ()
- Porque el médico lo prescribió ()

Pregunta No. 2.-

¿Cuál cree usted que sea el beneficio que aporte a su persona la practica continua del Tai Chi?

- Beneficios físicos ()
- Beneficios mentales, neurológicos ()
- Beneficios emocionales ()
- Beneficios espirituales ()
- Todos los indicados ()

Pregunta No. 3.-

¿Cree usted que en el transcurso de la práctica del Tai Chi sea necesario meditar?

- Si porque me ayuda a relajarme mas y aprovecho mejor la terapia ()
- Considero que no es necesario ()
- No sé que es meditar ()

Pregunta No. 4.-

¿Conoce usted la respiración adecuada, profunda, lenta y armoniosa, y la practica?

- No ()
- Si ()

- A veces ()
- No la conozco ()

Pregunta No. 5.-

¿Practica usted el Tai Chi y considera el tiempo mínimo establecido?

- Mas de 30 minutos ()
- Menos de 30 minutos ()
- No lo practico ()

Pregunta No. 6.-

¿Considera usted que la concentración ayude a obtener mejores beneficios para la salud, durante la práctica del Tai Chi?

- No ayuda ()
- Si ayuda ()
- Un poco ()
- No se ()

Pregunta No. 7.-

¿Cuál es su opinión sobre la perseverancia que se debe tener en la práctica del Tai Chi?

- Es importante ()
- No es importante ()

Anexo N° 3

Cedula de preguntas de percepción de la práctica del Tai Chi No. 2

Señor Paciente:

Después de 3 meses de práctica continua del Tai Chi, necesitamos conocer su opinión sobre la percepción que tiene de esta Gimnasia y sobre todo los efectos que usted ha sentido en su salud. Le agradeceremos contestar con mucha sinceridad. Gracias

Pregunta No. 1.-

En comparación a como se sentía antes del inicio de la práctica del Tai Chi y a ahora, en lo que respecta a su estado de salud

*Igual

* Mejor

* Mucho mejor

Pregunta No. 2

Los síntomas de la ansiedad que usted tenía cuando vino a este programa, con la práctica del Tai Chi siente que:

*Están iguales

* Se han reducido

*Ya no los tengo

Pregunta No. 3

Antes de empezar la practica de esta gimnasia, hace 3 meses, se imagino que esta iba a ser mas difícil y que usted por sus años y sus dolencias de salud no las iba a poder realizar

*Si

*Un poco

* No

Pregunta No. 4

En conclusión, todo su estado de salud de ahora en comparación al de hace 3 meses, antes de iniciar este programa, ha mejorado en:

*10%

*50%

*100%

Pregunta No. 5

¿Si ya no existiera este servicio de medicina complementaria, cuál sería su actitud con relación a la práctica de las actividades aprendidas, entre ellas el Tai Chi?

* Ya nos las haría

* Buscaría otras personas

* las haría solo (a)

Anexo 4

PROGRAMA DE REALIZACION DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD DE TAI CHI

DÍAS DE PRACTICA A LA SEMANA	HORARIO DE PRACTICA	CANTIDAD DE SESIONES EJECUTADAS EN LA ACTIVIDAD DE TAI CHI DURANTE EL PROYECTO	DURACIÓN DEL PERIODO DE PRACTICA DE TAI CHI	TIEMPO DE EJECUCION DIARIO DE CADA SESION DE TAI CHI	METODOLOGIA DE CADA SESIÓN DE TAI CHI	PROFESIONAL RESPONZABLE
Lunes, miércoles y viernes de cada semana	De 8 a 9 horas	36 sesiones	3 meses: Desde el mes de Mayo a junio y Julio del 2008	60 minutos	10 minutos. Oración, Meditación 10 minutos. Respiración Orbita Microcósmica 10 minutos Calentamiento 25 minutos Practica Tai Chi 5 minutos Dispersión energía	Las actividades se realizaron bajo la supervisión de: 1 Psicólogo instructor 1 personal instructor de voluntariado previamente capacitado