**CHIKUNG – TAI CHI**

**De gran riqueza y complejidad, entre sus distintas vertientes (marcial, deportiva, cultural y filosófica…) destaca como técnica de relajación corporal que favorece la armonía y equilibrio cuerpo mente, canalizando e incrementando la energía vital y aumentando el bienestar general.**

**Al Tai Chi se lo denomina como una suerte de “meditación en movimiento”. Combina un entrenamiento de bajo impacto, de resistencia y de concentración y control mental.**

“Podría ser la actividad perfecta para el resto de tu vida”, afirman en una publicación de la prestigiosa Universidad de Harvard (<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>).

**¿De qué se trata?**

De origen en la China antigua, inicialmente se trató de un arte marcial, pero con el tiempo se empezaron a detectar los beneficios para la salud.

**¿A quién va dirigido?**

A cualquier persona y a cualquier edad.

En China es practicado a diario por toda la pirámide de edades, siendo ideal para personas mayores.

La clave es que al practicarlo cada postura fluya hacia la siguiente sin hacer pausas, de esa manera el cuerpo está en constante movimiento, a un ritmo propio. Sin embargo, lo más destacado es su particular combinación de movimiento corporal, concentración mental y respiración consciente.

**Beneficios del Tai Chi**

En Mayo Clinic (mayoclinic.org) destacan el Tai Chi como una forma suave de combatir el estrés: “ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Además, ayuda a aumentar la flexibilidad y el equilibrio”.

Y señalan como algunos de sus beneficios:

-Menos estrés, ansiedad y depresión.

-Mejor estado de ánimo.

-Mayor capacidad aeróbica.

-Aumento de la energía y resistencia.

-Mayor flexibilidad, equilibrio y agilidad.

-Más fuerza y definición muscular.

**Sobre el profesor:**

Francisco Gallifa es socio del Círculo desde su llegada a Madrid junto a su esposa Montserrat y sus dos hijos hace más de 25 años.

Se inicia en la práctica del Tai Chi en el año 2003 y desde el 2010 estudia y practica el Chikung – Tai Chi con el maestro Haoqing Liu, alcanzando en el año 2019 el nivel profesional.