

# En el “Día Mundial del Tai Chi por la Paz” invitan a una práctica gratuita

24/04/2021

El Día Mundial del Tai Chi y Chi Kung para la Paz se celebra todos los años, desde 1999, el último sábado del mes de abril, reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde el año 2002. Por ello, en San Rafael también se realizarán actividades.

La profesora de esta disciplina oriental, Virginia Arentsen, comentó al respecto a FM Vos (94.5) y Diario San Rafael. “Este día tiene que ver con la intención de difundir los beneficios que tiene el Tai Chi tanto a nivel físico, emocional, psicológico y demás.

Desde la parte física hay muchas investigaciones científicas sobre esto ya que cuando uno lo practica, logra sentir una armonía muy placentera. Se armoniza nuestra mente, con nuestros sentimientos y nuestro cuerpo. Eso hace que a través de la práctica en el tiempo, logremos tener un espíritu calmo y podamos ver las cosas con más claridad”.

Añadió que “entender y visualizar se logra cuando uno tiene un espacio de silencio con uno mismo. Eso brinda el Tai Chi a través de su práctica. Además ayuda a que tengamos una comunidad más pacífica y de este modo podríamos resolver los problemas de forma más armoniosa y no con la violencia que vemos a diario”.

Por este motivo, “este sábado y si bien estamos en una situación compleja, estaremos desde las 17, en un espacio entre El Gaucho y El Parque de los Niños, en el Parque Hipólito Yrigoyen. Vamos a hacer una práctica con diferentes grupos de no más de 20 personas, donde estaremos varios liderando la práctica, que obviamente será con distanciamiento y todo el cuidado que hay que tener”.

Y agregó que “luego de esta práctica, vamos a hacer una forma denominada Tai Chi Kun con alumnos más avanzados. Por eso invitamos al público en general a que participe, y que experimente esta paz que es tan importante”.