

# San Rafael celebra el Día Mundial del Tai Chi con actividades abiertas en Plaza Francia

25/04/2026



Este sábado, San Rafael se suma a una celebración global que busca promover la armonía y el bienestar a través del movimiento. En el marco del Día Mundial del Tai Chi y el Chi Kung, que se conmemora cada último sábado de abril, se realizarán actividades gratuitas para difundir estas disciplinas orientales.

En diálogo con **Diario San Rafael** y **FM Vos 94.5**, **Flavia Ascuá**, **vocera de la Escuela Flor Blanca**, explicó que el Tai Chi es, ante todo, un «arte marcial interno». Según la especialista, esta definición es clave para entender que, aunque veamos movimientos lentos, su origen y propósito van mucho más allá de la relajación superficial.

La jornada comenzará a las 15:30 horas en la Plaza Francia con demostraciones técnicas y luego se trasladará a la Rotonda del Gaucho para una clase abierta. «Invitamos a toda la comunidad

porque esta actividad es para todos. No importa la edad ni la condición física», destacó Ascuá. El objetivo es que los vecinos puedan experimentar los beneficios de estas prácticas que trabajan en sintonía con la medicina china.

### **Diferencias entre Tai Chi y Chi Kung**

Sobre las diferencias entre las disciplinas, Ascuá aclaró que el Chi Kung nació específicamente para la salud: **«Son todos movimientos destinados a equilibrar el organismo. Cada movimiento beneficia un órgano o un meridiano, que son canales energéticos que conectan el cuerpo».**

Por su parte, el Tai Chi, aunque hoy se practica por salud, mantiene su estructura marcial. «Cuando comienza, se utilizaba efectivamente para la lucha. Hoy se utiliza de manera interna porque nos permite traer conciencia del cuerpo, suavidad y equilibrio», señaló.

### **Conciencia y bienestar emocional**

Ante la proliferación de videos en redes sociales que venden el Tai Chi como un método para adelgazar, Ascuá fue tajante al pedir cautela y buscar guías capacitadas. «Lo más importante es el trabajo interno; soltar la musculatura y llevar la conciencia a cada parte del cuerpo. El movimiento es una consecuencia de todo lo que está pasando adentro», explicó.

Concluyó que, en tiempos complejos como los actuales, estas prácticas son herramientas fundamentales para recuperar la flexibilidad y la calma emocional.