

Tai Chi: hoy se llevará a cabo una clase abierta y gratuita en Parque Norte

26/04/2025



De manera libre y gratuita, hoy sábado se llevará a cabo una clase abierta de Tai Chi, a cargo del profesor Adrián Nóbili, quien brindó detalles al respecto en diálogo FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael.

El Tai Chi es una práctica tradicional china que combina movimientos lentos y suaves con la respiración y la concentración mental. Se considera una forma de meditación en movimiento y ofrece numerosos beneficios para la salud física y mental. “Podemos decir que estamos en un mundo dual, y se habla de lograr el equilibrio entre los opuestos complementarios, es decir que uno mismo, en su propia biología, puede lograr el equilibrio dentro de su propia existencia”, explicó Nóbili y amplió que “es un arte marcial, es un estilo interno del Kung Fu chino, y lo que se puede ver a nivel social es el efecto positivo que se puede lograr a

través de su práctica, que es aplicable a cualquier ser humano más allá de la edad que tenga, porque un joven puede potenciar sus habilidades, un adulto puede recuperar habilidades, un adulto mayor puede prevenir caídas y lesiones, o sea, es bastante amplio el efecto que se puede lograr”.

El profesor aclaró que si bien hay cierto componente filosófico, estudiarla no es algo determinante para poder practicar Tai Chi. “Uno puede a través de su práctica, experimentar el efecto que tiene”, destacó.

Algo en lo que se enfoca mucho, es en la respiración. “Muchos problemas de salud que tiene el occidental, tienen que ver con respirar mal. Nosotros respiramos mucho con una partecita del pulmón, la parte superior, y acá estamos tratando de poder respirar con el abdomen, haciendo una respiración prácticamente abdominal, distribuir esa respiración y esa energía a todas las células del cuerpo”, justificó el especialista.

La clase demostrativa y de libre asistencia, será desde las 15.30, en el parque Norte (intersección de Av. Tirasso y calle Juan José Paso). Se recomienda llevar ropa cómoda. “La idea es que la persona se lleve un poco de contenido después de experimentarlo, y algunos ejercicios para poder practicar”, subrayó.