

## **LOS EJERCICIOS TRADICIONALES CHINOS, UNA ALTERNATIVA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR.**

**M. Sc.** Carlos A. Morales Romero, **Lic.** Niurka Quintero del Llano.

---

### **RESUMEN:**

Este trabajo aborda una propuesta de ejercicios de taijiquanque pueden ser aplicados en personas de la tercera edad considerando posibles padecimientos y dolencias en los practicantes ya que esta es una realidad con la que cotidianamente se enfrenta el profesor al trabajar con adultos mayores. La propuesta es sencilla y no se aparta de las normativas establecidas, más aún cuando se cumple con la presencia de personal de la salud adecuadamente calificado desde el inicio de la clase.

---

Después de que se introduce, por parte de los chinos que emigran a Cuba como mano de obra barata en la segunda mitad del siglo XIX, la práctica del taijiquan, como una de las ramas del Wushu, se comprende, sobre la década de los 80 del siglo XX, que resulta un ejercicio físico ideal para el fortalecimiento de la salud. En 1995 la modalidad gana en organización con la creación de la Asociación Cubana de Wushu, fundada por el maestro Roberto Vargas Lee, graduado del Instituto Superior de Cultura Física de Beijing. Las variantes aplicadas han contribuido al desarrollo físico del adulto mayor evitando la desmotivación y convirtiéndolos en promotores de salud dentro de sus familias.

### **Podemos destacar como pilares fundamentales de su práctica:**

1. La respiración es en todo momento profunda, abdominal y rítmica.
2. La concentración se centra en la respiración y el propio movimiento.
3. La relajación que es el secreto a voces del taijiquan.
4. La fluidez y el ritmo
5. Los movimientos siempre lentos, coordinados y controlados.

**Algunos de los beneficios fundamentales que ejercen los ejercicios físicos sobre la salud de los abuelos son los siguientes:**

- Aumenta la eficiencia de los pulmones y fortalece los músculos que provocan contracción y dilatación de estos órganos. La sangre se hace más rica y limpia, con lo que se reduce el esfuerzo del corazón.
- Hace que los vasos sanguíneos sean más flexibles de manera que no tiendan a acumular depósitos (arterioscleróticos) tan fácilmente.
- Incrementa la cantidad de sangre en el sistema circulatorio, así como la hemoglobina.
- La psiquis humana se fortalece y mejora la coordinación y flexibilidad.
- El entrenamiento diario hace que se eliminen las tensiones del día, de esta forma se duerme mejor durante la noche y aumenta el bienestar emocional.
- Incrementa el torrente circulatorio que va al cerebro y pone a disposición de éste más oxígeno y glucosa; esto trae como consecuencia que el individuo se encuentre más dispuesto y mejore los procesos del pensamiento.

Una variante muy adecuada de estos ejercicios se fundamenta en la técnica del Lean Gong Shi Ba Fa y pueden ser aplicados en el horario de la mañana, aprovechando la temperatura propicia del amanecer así como la disposición del organismo de los abuelos; necesita la colaboración del personal médico que antes, durante y después de la actividad se encargarán del control de la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

**Las primeras tres series, que constan de 6 ejercicios cada una.**

**Primera serie:** Consiste en mover la cabeza y la parte superior del cuerpo con el objeto de obtener una articulación flexible del cuello, hombros, la articulación del codo y los dedos, mejorando la circulación de la sangre y el tejido cartilaginoso y regulando las funciones de los nervios.

1. Reesforzar los músculos del cuello: De pie, con las piernas abiertas y las manos apoyadas en la cadera, los dedos pulgares hacia atrás. La separación de las piernas debe ser algo mayor que la distancia entre hombro y hombro.

Movimientos: 1. Girar lo máximo posible hacia la izquierda el cuello erguido. 2. Posición inicial. 3. Girar lo máximo posible hacia la derecha el cuello erguido. 4. Posición inicial. 5. Levantar la cabeza y mirar hacia arriba. 6. Posición inicial. 7. Inclinar la cabeza tocando el tórax con el mentón. 8. Posición inicial.

Aplicación terapéutica: Útil para casos de torcedura del cuello, tortícolis, enfermedad crónica del tejido cartilaginoso del cuello, rigidez del cuello.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces cada movimiento.

Orientaciones metodológicas: Al girar el cuello y al levantar e inclinar la cabeza, hay que mantener el torso recto sin sacar el abdomen.

2. Arquear las manos izquierda y derecha: De pie con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. Los brazos separados del cuerpo se flexionan hacia arriba, las manos están abiertas a ambos lados del rostro a unos 30 cm. de este, formando con ellas un semicírculo (las palmas deben mirar hacia el frente). Vista al frente.

Movimientos: 1. Separar las manos hacia ambos lados y al mismo tiempo entrecerrarlas, (con el dorso hacia atrás). Girar la cabeza hacia la izquierda dirigiendo la mirada hacia la lejanía a través del puño flojo (sacando el pecho y manteniendo los antebrazos perpendiculares al suelo). 2. Posición inicial. 3. (3) y (4) igual a (1) y (2) cambiando la dirección de la cabeza.

Aplicación terapéutica: Para casos de dolores y rigidez del cuello, los hombros y espalda, entumecimiento de manos y brazos, también para la sensación de ahogo en el pecho.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Orientaciones metodológicas: Al separar las manos, no se deben alzar los hombros, los omoplatos deben acercarse a la columna vertebral y mantener los hombros al mismo nivel.

3. Extender las manos: De pie con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. Flexionar los brazos a ambos lados hacia arriba. Entrecerrar las manos colocando los puños flojos algo más alto que los hombros, con el dorso hacia arriba.

Movimientos: 1. Abrir las manos y, al mismo tiempo, levantar al máximo posible los brazos (manteniendo las manos perpendiculares a los pies, con las palmas hacia delante, levantando la cabeza y dirigiendo la mirada a la mano izquierda. 2. Posición inicial. 3. (3) y (4) igual a (1) y (2) cambiando la dirección de la cabeza.

Aplicación terapéutica: Dolores de cuello, hombros y espalda, articulación del hombro o levantar el brazo con dificultad.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces cada movimiento.

Orientaciones metodológicas: Al elevar los brazos, sacar el pecho y contraer el abdomen.

4. Relajar el pecho: De pie con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. Cruzar las manos delante del abdomen (con la mano izquierda sobre la derecha).

Movimientos: 1. Llevar hacia arriba las manos cruzadas delante del cuerpo (mantener la mirada fija en el dorsal de la mano izquierda). 2. Extender los brazos a ambos lados describiendo un arco y manteniendo las palmas hacia arriba, después volver a la posición inicial, (cuando los brazos se dirigen para abajo, las palmas se voltearán en forma natural, manteniendo la mirada fija en la mano izquierda). 3. (3) y (4) igual a (1) y (2) fijando la mirada en el dorso de la mano derecha.

Aplicación terapéutica: Para rigidez o dificultad en la articulación del hombro, dolores del cuello, espalda y cintura.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Orientaciones metodológicas: Al elevar los brazos, sacar el pecho y contraer el abdomen.

5. Desplegar las alas: De pie con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro.

Movimientos: 1. Flexionar los brazos dirigiéndolos hacia atrás y hacia arriba debiendo quedar los codos más altos que los hombros, (las manos quedan verticales con sus dorsos hacia adentro). Posición semejante a un ave desplegando sus alas. Girar la cabeza hacia la izquierda. 2. Abrir los brazos con las manos a la altura de la cara hasta mantener ambas palmas frente a frente; con los dedos hacia arriba. Luego

bajarlas lentamente pasando frente al pecho para volver a la posición inicial de preparación. 3. (3) y (4) igual a (1) y (2) girando la cabeza a la derecha

Aplicación terapéutica: Para la rigidez de la articulación de los hombros, periartritis de la coyuntura del hombro y dificultad en mover las extremidades superiores.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Orientaciones metodológicas: Mantener las muñecas relajadas, no alzar los hombros.

6. Elevar alternativamente los brazos: De pie con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro.

Movimientos: 1. Elevar su brazo izquierdo por su costado manteniendo la mano como si llevar una carga sobre la palma que mira hacia arriba (mantener la mirada fija en el dorso de dicha mano). Al mismo tiempo, flexionar el brazo derecho y apretar el dorso de la mano derecha contra la parte izquierda de la cintura por la espalda. 2. Bajar el brazo izquierdo también por su costado para volver a la posición inicial. 3. (3) y (4) igual a (1) y (2) cambiando el brazo izquierdo por el derecho.

Aplicación terapéutica: Para la rigidez de la articulación de los hombros y dificultades para mover los miembros superiores, dolores de hombro y de cintura, tortícolis y distensión epigástrica.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces cada movimientos.

Orientaciones metodológicas: Al levantar uno de los brazos, hay que mantener el torso recto, enderezar el brazo elevado y seguir con la mirada el movimiento de la mano.

**Segunda serie:** La presente serie consiste en mover la cintura y la espalda. Los ejercicios están relacionados con la cintura, espalda, glúteos y piernas.

1. Levantar las manos sobre la cabeza: Permanecer de pies con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. Entrecruzar los dedos de ambas manos delante del abdomen (con las palmas hacia arriba).

Movimientos: 1. Elevar los brazos hasta que las manos con los dedos entrecruzados alcancen la altura de la cara. A continuación, dar vuelta las manos hacia fuera hasta quedar de nuevo con las palmas arriba y después empujarlas hasta que quede por

encima de la cabeza haciendo esfuerzo (en este momento, la cabeza y el pecho deben mantenerse erguidos). 2. Mover ambos brazos flexionando lateralmente el tronco hacia la izquierda. 3. Repetir otra vez la flexión lateral del tronco hacia la izquierda. 4. Bajar los brazos a ambos lados para volver a la posición inicial. 5. Los movimientos del (5) al (8) son iguales a los del (1) al (4) cambiando la dirección de la flexión del tronco.

Aplicación terapéutica: Para casos de rigidez de la cintura, dificultad en mover la columna vertebral y escoliosis.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Orientaciones metodológicas: Mantener el tronco recto y enderezar los brazos, al flexionar el tronco la parte articular de las caderas no debe trasladarse.

2. Girar el torso y apartar las palmas de las manos: De pie con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. Cerrar las manos y colocar los puños a ambos lado de la cintura (con los nudillos hacia abajo).

Movimientos: 1. Mantener la palma derecha con los dedos hacia arriba y proyectar el brazo hacia delante (con la palma mirando al frente). Al mismo tiempo, girar el torso 90 grados a la izquierda y dirigir la mirada hacia atrás por la izquierda, estirando el codo izquierdo hacia atrás, oprimiendo con el puño izquierdo la cintura y manteniendo los hombros casi en una línea. 2. Posición inicial. 3. (3) y (4) igual a (1) y (2) cambiando la dirección de rotación del torso ya la proyección de la palma.

Aplicación terapéutica: Para casos de grave lesión de los tejidos cartilaginosos de hombros, espalda y cintura, lumbago, entumecimiento y atrofia de los músculos de las manos y brazos.

Dosificación: Repetir el ejercicio de 2 a 4 veces los movimientos.

Orientaciones metodológicas: Empujar lentamente con el brazo, cuando se gire el torso, hay que mantenerlo recto, enderezar las piernas y colocar los hombros en línea.

3. Rotación de la cintura con las manos en las caderas: De pie con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro, apoyar las manos en la cadera (con los pulgares hacia delante).

Movimientos: 1. De (1) a (4), girar la cintura con el impulso de las manos en la pelvis, en el sentido de las agujas del reloj. 2. De (5) a (8) igual que de (1) a (4), pero con rotación de cintura en el sentido contrario.

Aplicación terapéutica: Torceduras agudas de la cintura.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Orientaciones metodológicas: Girar la cintura en cuatro tiempos, relajar los músculos intercostales y ejecutar los movimientos lentamente.

4. Flexionar el tronco hacia delante con los brazos extendidos: De pie con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. Cruzar las manos delante del abdomen.

Movimientos: 1. Elevar los brazos por delante del cuerpo, levantando la cabeza, sacando el pecho y contrayendo el abdomen (fijar la mirada en el dorso de las manos). 2. Abrir los brazos a ambos lados para quedar en la posición de brazos en cruz (con las palmas hacia arriba). 3. Volver las palmas hacia abajo y al mismo tiempo flexionar el tronco hacia delante. 4. Cruzar las manos delante del cuerpo. 5. Presionar con ambos brazos las orejas y estirar la cintura para que el tronco quede casi completamente derecho. 6. (6), (7) y (8) igual a (2), (3) y (4). En el último compás volver a la posición inicial.

Aplicación terapéutica: Útil para casos de dolores de cuello, espalda y cintura.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Orientaciones metodológicas: Particular atención merece el movimiento de alzarla cintura en la flexión del tronco hacia delante y estirar este para aumentar la capacidad de los músculos de la cintura en sus actividades y fortalecerla, hay que mantener las piernas enderezadas, esforzándose por tocar el suelo con los dedos.

5. Dirigir la mano oblicuamente hacia arriba dando un paso de arco: De pie, con las piernas ampliamente abiertas y las manos cerradas y las manos apoyadas en la cadera.

Movimientos: 1. Girar el tronco hacia la izquierda formando un paso de arco hacia la izquierda; al mismo tiempo, abrir la mano derecha y dirigirla oblicuamente hacia arriba (con la palma mirando oblicuamente hacia adentro). 2. Posición inicial de preparación.

3. (3) y (4) igual a (1) y (2) cambiando la dirección de rotación del torso, el paso de arco y la mano que se eleva.

Aplicación terapéutica: Para casos de entumecimientos y dolores de cintura, espalda y de las cuatro extremidades.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Orientaciones metodológicas: Mantener recto los brazos al dar el paso de arco.

6. Tocar los empeines con las manos: De pie, con los pies juntos y las manos naturalmente caídas a ambos lados del cuerpo.

Movimientos: 1. Entrecruzar los dedos de ambas manos delante del abdomen y llevarla hacia arriba. Cuando estas lleguen a la altura de la cara, las palmas se giraran hacia fuera y se proyectaran hacia arriba hasta llegar encima de la cabeza (fijar la vista en el dorso de las manos). 2. Flexionar el tronco hacia delante manteniendo la cintura erguida. 3. Tocar los empeines con las palmas. 4. Posición inicial.

Aplicación terapéutica: Lesión grave de los tejidos cartilaginosos de la cintura y piernas, dificultad al girar la cintura, escoliosis, dolores y sensación de entumecimiento en las piernas, así como en caso de dificultad para estirar y flexionar las piernas.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Orientaciones metodológicas: Al flexionar el tronco hacia delante hay que impulsar los glúteos atrás y enderezar las piernas, flexionar el tronco lo más que pueda para tocar el empeine con las manos.

**Tercera serie:** Esta serie de ejercicios consiste en mover los glúteos y las piernas. Los ejercicios relacionados con la articulación coxofemoral, las rodillas y los tobillos pueden promover un funcionamiento más flexible de estos órganos, aumentar la capacidad muscular de la cintura, abdomen y miembros inferiores.

1. Girar las rodillas a la izquierda y a la derecha: Flexionar el tronco hacia delante y apoyar las manos en la rodilla (fijando la mirada en el suelo).

Movimientos: 1. Flexionar ambas piernas y girar las rodillas dando una vuelta en el sentido de las agujas del reloj, enderezar luego las piernas. 2. Cuando las piernas se encuentren enderezadas, se tendrá realmente la posición inicial.

Aplicación terapéutica: Para dolores artríticos de la articulación de las rodillas y los tobillos, pérdida de la fuerza para accionar las articulaciones indicadas.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Orientaciones metodológicas: Girar lentamente las rodillas, sin despegar del suelo los talones.

2. Girar el torso flexionando alternativamente ambas piernas hacia los costados: Mantener la piernas ampliamente separadas (con las puntas de los pies un poco hacia adentro) y apoyar las manos en las caderas (con los dedos pulgares hacia atrás).

Movimientos: 1. Flexionar la pierna derecha y enderezar la izquierda. Al mismo tiempo girar el torso 45 grados a la izquierda. 2. Posición inicial. 3. Flexionar la pierna izquierda enderezando la derecha; al mismo tiempo, girar el torso 45 grados a la derecha. 4. Posición inicial.

Aplicación terapéutica: Dolores de cintura, lumbago, dificultad en mover la articulación coxofemoral, dolores en las extremidades inferiores.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Orientaciones metodológicas: Al flexionar las rodillas hay que mantenerlas perpendicular a la punta del pie y mantener el torso recto.

3. Extender las piernas desde la posición en cuclillas:

Movimientos: 1. Flexionar el tronco hacia delante y apoyar las manos en las rodillas enderezando las piernas. 2. Ponerse en cuclilla sin apartar las manos de las rodillas (pero girando los dedos de ambas manos de modo que queden frente a frente tocándose por las puntas). 3. Oprimir el empeine de los pies con las palmas de las manos y luego enderezar las piernas. 4. Posición inicial.

Aplicación terapéutica: Para la dificultad en mover la articulación coxofemoral y las rodillas, atrofia de los músculos de las piernas.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Orientaciones metodológicas: Realizar los movimientos por separados, extender las rodillas y enderezar el torso.

4. Apoya una mano en la rodilla con elevación de la otra mano: Pararse manteniendo los pies separados por un espacio algo mayor que la distancia entre los hombros.

Movimientos: 1. Flexionar el tronco hacia delante y apoyar la mano derecha en la rodilla izquierda. 2. Enderezar el tronco y elevar el brazo izquierdo con la palma de la mano hacia arriba (fijar la mirada en el dorso de la mano levantada). Flexionar al mismo tiempo las piernas manteniendo el peso de cuerpo en el centro de ambas. 3. Flexionar el tronco hacia delante, enderezar las piernas y apoyar la mano izquierda en la rodilla derecha. 4. Igual a (2), pero elevando el brazo derecho con la palma de mano derecha hacia arriba. 5. Igual a (3), pero apoyando la mano derecha en la rodilla izquierda. 7. Igual a (2). 6. Igual a (5). 8. Posición inicial de preparación.

Aplicación terapéutica: Dolores de cintura y de piernas y dificultad para moverlas.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Orientaciones metodológicas: El peso del cuerpo debe mantenerse en el centro del cuerpo, el brazo elevado deberá estar recto.

5. Elevar la rodilla presionándola con las manos contra el pecho: De pie.

Movimientos: 1. Dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo y trasladar el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Enderezar la pierna derecha despegando del suelo el talón derecho. Al mismo tiempo, elevar los brazos hacia arriba por delante del cuerpo (manteniendo ambas palmas frente a frente, levantando la cabeza y sacando el pecho). 2. Bajar los brazos por ambos costados. Elevar, al mismo tiempo, la rodilla derecha y apretarla contra el pecho sirviéndose de las manos juntas. La pierna izquierda debe permanecer extendida. 3. Volver a la posición de (1). 4. Posición inicial de preparación. 5. Hasta (8) igual a (1) hasta (4) cambiando la pierna izquierda por la derecha.

Aplicación terapéutica: Dolores en los glúteos, piernas y dificultad en extenderlas.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces cada movimiento.

Orientaciones metodológicas: Mantener el cuerpo en equilibrio, apretar las rodillas con las manos, elevar al máximo para tocar con ellas el tórax, la pierna de apoyo debe quedar bien estirada.

6. Dar pasos marciales: Permanecer de pies con las manos apoyadas en las caderas, (los dedos pulgares hacia atrás).

Movimientos: 1. Dar un paso adelante con el pie izquierdo, trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda. 2. Apoyar el talón derecho en el suelo y flexionar levemente la pierna derecha trasladando a esta el peso del cuerpo y alzando la punta del pie izquierdo. 3. Dar un paso adelante con el pie derecho, trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha y despegando el talón izquierdo del suelo. 4. Poner el talón izquierdo en posición normal y flexionar levemente la pierna izquierda, trasladando a esta el peso del cuerpo y alzando la punta del pies derecho. 5. Trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha despegando el talón izquierdo del suelo. 6. Trasladar el peso del cuerpo a la pierna izquierda y flexionarla poco a poco alzando la punta del pies derecho. 7. Enderezar la pierna izquierda, dar un paso hacia atrás con el pies derecho y flexionar levemente la pierna derecha trasladando a esta el peso del cuerpo. 8. Juntar el pie izquierdo con el derecho volviendo a la posición inicial.

Aplicación terapéutica: Recomendable para dolores de piernas y para la dificultades de mover las articulaciones.

Dosificación: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Orientaciones metodológicas: Saber distinguir entre el paso tenso y el paso flojo durante el traslado de peso del cuerpo y mantener el tronco recto.

A lo largo de numerosas actividades se ha podido comprobar que los ejercicios del Lian Gon Shi Ba Fa son un medio para motivar a las personas de la tercera edad contribuyendo a fortalecer su estado de salud de manera integral. Los mismos, aplicados de forma dosificada, ayudan a conservar las capacidades físicas, tales como la resistencia, el equilibrio, coordinación, etc. y contribuyen a lograr una mejor calidad de vida logrando fortalecer la salud, reduciendo el uso de fármacos.

Este conjunto de ejercicios de taijiguan se diseñó teniendo en cuenta las características de los pacientes, insistiendo en la individualización a partir de la atención a patologías asociadas lo que permite un mejor control del grupo.

## **Bibliografía.**

- Alonso López, Ramón y colectivo de autores. Gimnasia Lean Gong para Adulto Mayor. Universidad Central de la Villas. 1998.
- Comisión Nacional de Deportes. Gimnasia Lean Gong. Fundamentos teóricos en la actualidad. Editorial en Lenguas Extranjeras. Beijing. 2000.
- García, Gaspar. Tai Chi. Método de Vida. Editorial Franfork. España. 1998.
- Guyton, Arthur C. Fisiología Humana II Segunda edición Ciudad de La Habana 1967.
- Karpman, V.L. Medicina deportiva. Editorial Pueblo y Educación. La Habana 1968