

TAICHI Y EMPRESA



Actualmente y cada vez más en nuestra sociedad, vemos como las nuevas tecnologías, los avances informáticos, el trabajo en el PC, proporcionan una útil herramienta para el desarrollo de nuestras profesiones, sin embargo, los hábitos posturales defectuosos, las horas que debemos permanecer sentados, las tensiones creadas en cuello, hombros, lumbares...en definitiva el estrés corporal y mental, no acompañan a las ventajas que “a priori” nos proporcionan las nuevas formas de trabajo; y aquí llega el punto en que nos decidimos por practicar algún tipo de actividad física que nos mantenga en “forma”: muchos son los que van a un gimnasio a “quemar” sin darse cuenta que generan una sobreestimulación mental, otros deciden hacer “footing” en el Río...pero pocos saben de las ventajas del Taichí.

Taichí es un sistema de ejercicio aeróbico moderado en que la repetición de determinadas “posiciones” encadenadas, proporciona beneficios para mantener nuestra estructura corporal más erguida y centrada. Incrementa nuestra conciencia postural, permitiendo observar nuestros movimientos (o la carencia de ellos) inadecuados para la salud no sólo a nivel externo (columna, espalda...) percibiendo mejor donde creamos tensiones y rigideces, sino la presión que reciben los órganos internos, y al detectarlo, poder hacer ajustes...

Estos son sólo algunos de los beneficios que podemos obtener, porque con el entrenamiento consciente del cuerpo, la mente está centrada, y ocupada en las técnicas corporales de habilitamiento interno y flexibilidad-coordinación externas, lo que promueve la recuperación de la “fatiga mental”, creando una disposición más atenta, creativa y eficaz para nuestra gestión, incrementando el nivel de satisfacción y rendimiento.

El profesional actual, encuentra en el Taichí, el modo de mantenerse más activo y relajado al tiempo, más lúcido y creativo, operativo y eficiente en su jornada del día a día.

Rocío Iznardo, Mayo 2016