

GRATUITO

FIN DE SEMANA
19-20
MAYO
2007

HUELVA DEPORTIVA

El Tai-Chi, entre el deporte, la salud y el arte marcial

La Asociación onubense promueve su idoneidad en todas las edades

ÁLVARO MÁRQUEZ DE VEGA / HUELVA

El Tai-Chi es una disciplina cada vez menos desconocida en nuestra provincia y goza del impulso aportado por la Taijiquan Asociación Onubense, dedicada a su difusión mediante cursos y charlas en espacios deportivos, culturales o asociaciones. La principal utilidad que se le está dando a este deporte es la terapéutica, encontrando su público entre un buen número de personas mayores que encuentran su práctica - a caballo entre la filosofía y el arte marcial - muy apropiada "para fortalecer articulaciones, tendones y combatir reumas y otras dolencias", explica la profesora Nena Alonso, su gran impulsora en Huelva. Pero sin embargo el Tai-Chi es adecuado para todo tipo de gentes y edades y cada vez más se aproximan a él practicantes de todas las edades como demuestra recientemente el curso de iniciación para ni-

"Empezó siendo un hobby y se ha convertido en mi profesión"

Para la profesora Nena Alonso este deporte ha pasado de ser un hobby con el que empezó hace una década a ser una "pasión y finalmente mi profesión", explica, destacando la sutileza como la gran virtud del Tai-Chi: "Se basa en devolver a la tierra lo que recibes, en conectar, adaptarse como el agua, el manejo de la energía y la serenidad". Para ello se utiliza la respiración, la concentración y variedad de técnicas que ayudan "a conocernos me-



Nena Alonso en mitad de una clase.

yor y lograr una mayor realización y desarrollo personal", explica Alonso.



Practicantes de un curso de introducción al Chi Kung en la Ciudad Deportiva de Huelva.

Además de a personas mayores, los niños y los deportistas de cualquier nivel se benefician de sus múltiples técnicas

Comparte planteamiento con artes orientales como el Kung-fu, basadas en "aprender a adaptarse como el agua"

ños que se ha comenzado a impartir en la Ciudad Deportiva, "que aporta desde pequeño equilibrio, tranquilidad y fuerza para afrontar una vida cada vez más competitiva", explica Alonso, contenta por la acogida de las familias a dichas clases.

FILOSOFÍA Y SALUD

En la asociación también imparten otra variante como el Qi Gong (pronunciado Chi Kung) que intenta liberar la energía bloqueada en el interior de cada persona y con la que se ayuda a limpiar el cuerpo, reducir el estrés, la ansiedad. Por esta ra-

zón, ambas prácticas se confirman como gran complemento al desarrollo personal y no sólo consiste en la relajación, yendo mucho más allá. Es ideal para enfermos con algún tipo de dolencia, pero también para jóvenes y es complemento a otro tipo de cursos, como los de Prevención de Riesgos Laborales. La Asociación onubense de Tai-Chi imparte sus clases en la Asociación de Amas de Casa o el Aula de Mayores de El Monte y colabora con la Asociación onubense contra el Cáncer o la Asociación de Vecinos Juan Riquelme, entre otras.