



## La FRASE DE HOY

El anuncio del Gobierno de recortar la capacidad eólica andaluza será un desastre económico"

Mariano Barroso. Presidente de Aprean

## CRÓNICAS POPULARES

## Buena salud, entre tai-chi y capoeira

La primera Semana Onubense contra el Cáncer se clausuró ayer con una buena dosis de ritmo carioca y relajación 'zen'

VICENTE PONCE

■ HUELVA. La música brasileña sonaba a toda pastilla ayer al mediodía en la plaza de la Merced. Sobre el escenario de dicho cuadrilátero, miembros onubenses de la agrupación internacional Topazio realizaban imposibles y sorprendentes piruetas, ante el asombro del especta-

ble que despertaba, al ritmo carioca, de una relajación aparente, conseguida tras presenciar una demostración de tai-chi, minutos antes.

La capoeira y este ejercicio oriental, junto con una degustación gratuita de cerveza sin alcohol y salmorejo, clausuraron la primera Semana Onubense Contra el Cáncer que dedicó su última jornada a la alimentación saludable.

A Eva Vaz, educadora de esta asociación, le tocaba estar detrás de la barra portátil. Entre platos de salmorejos remarcaba que con esta iniciativa "intentamos concienciar a los onubenses de lo importante que es tener una alimentación sana y saludable, pues ésta evitará el riesgo de padecer, por ejemplo, el

cáncer de colon, que es la segunda causa de muerte por esta enfermedad, después del cáncer de pulmón en el hombre y el de mama, en la mujer". Agrega que no es difícil llevar este tipo de alimentación pues la dieta mediterránea contiene todos los ingredientes que nuestro organismo necesita, y avisa que "nuestro cuerpo tiene memoria, y que tarde o temprano pasa factura".

Eva comenta que junto a una buena alimentación, es también muy conveniente realizar



cualquier tipo de ejercicio y evitar la vida sedentaria.

De la misma opinión es Nena, monitora de tai-chi. Ella y varias alumnas de sus diferentes cursos realizaron una exhibición de este mítico arte marcial, cimentado en el principio de gung y del gang. Aunque sue- ne un poco rollo zen, Nena

aconseja esta actividad a todas aquellas que padezcan cualquier tipo de cáncer. "El tai-chi alivia tensiones, tanto en el cuerpo como en la mente. Sus ejercicios producen una relajación mental, muy conveniente para evitar y luchar contra las temidas depresiones. Además, por otra parte, no hace falta grandes esfuerzos para realizar este arte oriental".

Arte, que practican en diferentes asociaciones y fundaciones de la capital y que culminan cada domingo en el parque de la Esperanza. "Con nuestra dominical presencia reivindicamos pacíficamente la utilidad de dicho parque, que quieren hacerlo desaparecer".

Nena explica que el tai-chi se base en realizar movimientos generados a través de la respiración. A través de la cadencia de sus ejercicios, dice Nena, se va tomando conciencia corporal y se va conectando con las tensiones que tenemos, y que al controlarlas podemos mandar órdenes a nuestro cerebro para hacerlas desaparecer. "Es un buen ejercicio para combatir el estrés y la ansiedad, así como los problemas musculares y óseos, tan moda hoy en día". Pro-

son harlo importante para llevarla a cabo. Música e instrumentos, y sobretodo, forma física. "Hay muchos niveles, y mientras uno va cogiendo musculación, flexibilidad, y control de sí mismo, se va pasando por todos ellos". Quizás esta 'lucha' no es muy recomendable practicar para los enfermos de cáncer, pero quien sabe, quizás su práctica funcione y luche como un elemento más de prevención que evite en un futuro la aparición de este odiosa enfermedad entre los seres humanos.

blemas musculares y óseos que se puede provocar se uno a sí mismo si hace capoeira sin tener un necesario control de su energía y cuerpo. Fue la

atracción de la jornada. La exhibición coreografiada de esta lucha brasileña dejó a más de uno con la boca abierta. Un grupo de onubenses, miembros de la Asociación Topazio, volaban y se deslizaban a ritmo carioca. José Antonio Ferrer es monitor de capoeira en varios gimnasios de la capital. Aclara que no es un baile o cualquier tipo de danza. "Es una lucha tribal y estratégica entre dos personas sobre la roda". En ella, la música como algún instrumento, o arma, típicos,

