



Julio 2019 - ISSN: 2254-7630

**TEMA: METODOLOGIA DE EJERCICIOS LIAN GONG Y THAI CHI COMO
ACTIVIDADES CORRECTIVO POSTURALES PARA ESCOLARES ASMÁTICOS DE
LA ENSEÑANZA PRIMARIA EN LAS TUNAS.**

Autores: MSc. Eusebio Reinel González Figueredo.

eusebiogf@ult.edu.cu

Lic. Deysi Odalys Ramírez Prieto.

Profesora Auxiliar

deysi@ltu.sld.cu

MSc. Ubaldo Sánchez Araujo.

Profesor Auxiliar usanchez@ult.edu.cu

Universidad de Las Tunas, Cuba.

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Eusebio Reinel González Figueredo, Deysi Odalys Ramírez Prieto y Ubaldo Sánchez Araujo (2019): "Metodología de ejercicios Lian Gong y Thai Chi como actividades correctivo posturales para escolares asmáticos de la enseñanza primaria en las Tunas", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (julio 2019). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/actividades-escolares-asmaticos.html>

RESUMEN

La presente investigación se encamina a brindar la metodología, a través de una combinación de Ejercicios del LIAN GONG y de TAI CHI para rehabilitar la parte físico-postural y respiratoria de los escolares asmáticos del segundo ciclo de la enseñanza primaria de las tunas paciente asmático durante la etapa intercrisis en la comunidad, fortaleciendo el trabajo metodológico interdisciplinario, con el objetivo de preparar un profesional integral, competente dentro de la Educación Física capaz de ofrecer mejor tratamiento a las afecciones posturales teniendo en cuenta las estructuras anatómicas afectadas, específicamente en el tórax y la columna vertebral de niños, adolescentes y jóvenes asmáticos. Demostrando que pueden ser de fácil generalización la ejecución de estos ejercicios como método de gimnasia suave, para trabajar con los programas de atención a las enfermedades crónicas no transmisibles en Cuba.

Palabras claves: Lian Gong-Thai Chi; (Gimnasia suave); postura; sistema respiratorio; Salud.

INTRODUCCIÓN:

El presente trabajo permitirá exponer los conocimientos acertados sobre una amplia e integral fundamentación teórico- práctica para la atención postural de los escolares asmático donde para comprender la importancia de los métodos propuestos en su tratamiento debemos comenzar partiendo desde sus orígenes, a través de estudios realizados por los autores a cerca de las primeras manifestaciones clínicas del asma, se pudo confirmar que se conoce desde hace más de tres mil años, pero a pesar de esto, fue necesario esperar hasta la época de la medicina griega para encontrar descripciones de la enfermedad, por ejemplo Hipócrates (660 años a.d.e.) escribió acerca del asma y precisamente el nombre de la enfermedad se deriva del griego: asma quiere decir jadeo, este padecimiento pertenece al grupo de enfermedades no transmisibles reconocida dentro de las enfermedades pulmonares crónicas, a partir de la intervención de la medicina natural y tradicional con ejercicios Chinos como: El Lian Gong(entrenar ejercicios de estiramiento profundo, respiración y automasaje) y el Thai Chi (Arte del puño supremo) un método de gimnasias suaves, al intercalarlo forman una terapia no farmacológica, que nos permitirán un enfoque multidisciplinario sobre la base de los conocimientos expuestos en otros programas de cultura física terapéutica y de salud, esta gimnasia le tributará a estos escolares la forma hacer el trabajo correctivo postural, espaciar el tiempo de sus crisis de asma y disminuir el consumo de medicamentos logrando mejorar su calidad de vida. Se tuvo en cuenta algunas deficiencias obtenidas por la utilización de métodos empíricos aplicados en el área de trabajo las que accedieron el origen de esta investigación, a continuación las planteamos:

1- Poco conocimiento de las tendencias de ejercicios de origen Chinos por parte de la población y profesores de Cultura Física Terapéutica.

2-Rutinas de ejercicios tradicionales.

El **Objetivo General:** Realizar una metodología de ejercicios combinados del LIAN GONG y TAI CHI que permita su efectividad en la rehabilitación física/postural/respiratorios durante la etapa intercrisis de los escolares asmáticos en la comunidad educativa. **La significación práctica:** Consiste en brindar una metodología de ejercicios de Lian Gong-Thai Chi que permita rectificar los problemas posturales, tonificar los músculos del aparato respiratorio y disminuir las crisis a los asmáticos de la enseñanza primaria, demostrando que pueden ser de fácil generalización la ejecución de estos métodos de gimnasias suaves.

Se ha insistido mucho en el concepto del asma bronquial (AB) es un síndrome multifactorial (por lo cual la palabra asma resulta válida) sin embargo se habla poco del tratamiento a los problemas posturales que causa esta enfermedad al organismo de quienes la padecen por lo que en Cuba ya es una preocupación y ocupación tanto del MINSAP como del MINED y el INDER , situación que ha demandado la búsqueda de alternativas para la compensación de las consecuencias de esta enfermedad en el desarrollo físico, psíquico y social de los escolares, sobre todo si se tiene en cuenta que esta enfermedad desde edades tempranas puede provocar retraso en el crecimiento, deformaciones en la columna vertebral (cifosis y

lordosis) y en el tórax, situación que amerita prestar atención en función de rectificar las deformaciones posturales por la intensidad de sus crisis y la no realización de actividades físicas, ejemplos de visualización de deformidades:

Pertus excavatum o tórax de zapatero. Pertus gallinatus o pecho quilla de barco.



Algo que debemos tener presente es que la postura corporal es tan amplia y ambigua que para definirlo deberemos conocer y diferenciar dos conceptos básicos:

***Posición:** es la relación de la totalidad del cuerpo y el medio que le rodea o la tensión que nuestro cuerpo desarrolla para conseguir la posición ideal con una eficacia máxima y un gasto energético mínimo

* **Postura:** situación o modo en que está colocada una persona, animal o cosa. A criterios funcionales, podrían entenderse como la tensión que nuestro cuerpo desarrolla para conseguir la posición ideal con una eficacia máxima y un gasto energético mínimo.

* Se puede definir **postura corporal** como la alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o de un segmento corporal, en relación con el eje de gravedad.

Además este trabajo aporta un impacto **social y económico**, accediendo a disminuir el gasto farmacéutico y hospitalario, realiza un aporte como método de gimnasia suave para la recuperación de los escolares que han sufrido de esta enfermedad crónica con el fin de lograr su incorporación a sus actividades cotidianas, demostrando su contribución e importancia al trabajo metodológico interdisciplinario, multidisciplinario y transdisciplinarios.

Materiales y métodos

Instrucción acerca del asma: En el área de salud de policlínico Gustavo Aldereguia se atiende una población asmática de: 406 pacientes donde la muestra seleccionada fue de 50 escolares asmáticos a la cuales se le está aplicando la propuesta metodológica antes mencionada, se emplearon en este trabajo diferentes métodos de investigación como el Análisis síntesis, histórico-lógico, hipotético-deductivo, la modelación, el de especialista y entre los métodos empíricos se utilizaron la observación y la entrevista.

Según la Fundación of America Asthma and Allergy,(2000) EEUU. Consultado el 3 de enero 2017 plantea que es una enfermedad crónica, que requiere atención para toda la vida, afecta al aparato respiratorio. produce una inflamación de los bronquios que llevan el aire a los pulmones, debido a la irritación que causan ciertos estímulos como el polen, la contaminación, el humo, las emociones, la risa, el ejercicio, algunas medicinas, es importante que el asma esté bien controlada para intentar eliminar o reducir el número e intensidad de las crisis.

Pero se debe tener en cuenta que: La rehabilitación de escolares con asma bronquial, debe ir encaminado sobre una educación profiláctica y contar con un programa metodológico que abarque la incidencia del grado de cumplimiento y realización de las actividades físicas, conociendo que: La

actividad física: se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al gasto del metabolismo general.

Todo lo antes planteado, convoca a eficientes técnicas de tratamiento para el asma, al fortalecimiento de los mecanismos fisiológicos del organismo para que se logren mejores resultados, tanto en los periodos de crisis, como en las inter-crisis. Con la idea clara de que el ejercicio no cura el asma, pero enseña y ayuda a mejorar su calidad de vida. Resumiendo los métodos de ejercicios suaves o de tendencias Orientales.

En este caso, el **Lian Gong** y el **Thai Chi**, son **artes marciales internas** que al intercalarlos involucran la ejercitación física postural, con movimientos suaves y marcados, la relajación mental mediante ejercicios de coordinación de forma estática y dinámica, permitiendo aliviar los síntomas que ocasiona el asma en el organismo, estimulan el aprendizaje de una respiración abdominal, sobre todo, facilitar el proceso de espiración de forma prolongada por la boca permitiendo la salida del aire atrapado en los pulmones. Ofreciendo beneficios: Entre ellos podemos nombrar los siguientes: Mejora la condición física, postural en general, permite una mayor tolerancia al ejercicio.

Las demandas físicas de las crisis pueden ser mejor enfrentadas. Otro aspecto a tener en cuenta es la **relajación corporal y concentración** al ejercitar, el cuerpo debe estar «relajado». Eso no significa que todos los músculos del cuerpo deban estar «adormecidos», sino que sólo aquellos músculos que realmente se necesitan para un determinado movimiento o postura se tensan, mientras que el resto de los músculos muestran un tono muscular distendido. Es decir, es una relajación que consiste en la expresión de la así llamada fuerza Yin para los movimientos orientados a un fin, que se coordinan de manera conjunta en el cuerpo y que no están supeditados a ningún tipo de tensiones inhibitorias.

Metodología para desarrollar las clases de ejercicios del Lian Gong – Thai Chi:

Para que se noten sus beneficios basta practicarlos tres veces por semana durante 45 minutos, aunque es mejor hacerlo todos los días. Estos ejercicios terapéuticos están integrados por la 1ra etapa la más antigua del Lian-Gong, constan de 3 series de 6 ejercicios donde a cada una se le intercalan 2 formas del Tai-Chi completando el total de 24 ejecuciones. Hay que tener en cuenta que estos ejercicios se deben hacer en el horario de la mañana o del atardecer donde el practicante este totalmente despejado, su mente limpia y un calzado cómodo que le permita fluir por su cuerpo la energía interna y debe existir un equilibrio entre el entorno y el hombre. Luego se debe utilizar una música tradicional china o de la enciclopedia cubana que permita trabajar suave con un alto grado de concentración y coordinación de los practicantes durante las clases.

Aplicación Terapéutica.

Se consideran terapéuticos porque son ejercicios que tienden a estimular los puntos energéticos (al ser una disciplina, cuyos movimientos se derivan de los procesos bioenergéticos que promueve el Qi Gong), con el fin de mejorar la circulación sanguínea y el sistema nervioso, desórdenes articulares en la región Lumbar, 4º y 5º vértebra lumbar, sacro, problemas de elasticidad y movilidad en el tronco y la columna, escoliosis, lesiones cartílagos, hormigueos en la espalda, dificultades flexión extensión columna, dolores

y falta de movilidad en las rodillas y debilidad muscular de glúteos, muslos y piernas, dificultades en la movilidad circular.

Desestabilización articular en las extremidades inferiores. Problemas de equilibrio, dificultades al caminar, opresión en el pecho. Corrección errores posturales, siendo de gran utilidad en las Clases de Cultura Física Terapéutica para personas asmáticas de edad media y avanzada. Se tuvo en cuenta para la organización y desarrollo de las clases del Lían Gong/ Thai Chi un estudio realizado (En los programas para el trabajo con las enfermedades crónicas no transmisibles y sus Orientaciones Metodológicas):

Las frecuencias de las clases deben ser diarias o por lo menos tres veces por semanas en dependencia del grupo o sus posibilidades. La clase no debe ser un esquema rígido para los ejecutantes, hay que motivar de forma que los practicantes se sientan bien a la vez que ejercitan.

El tiempo de ejecución estará en dependencia del grupo, se recomienda comenzar por 30 minutos y aumentar paulatinamente hasta llegar a 45 minutos para no sobrecargar la actividad física. Se deben planificar las clases semanalmente de acuerdo al contenido, en cada clase debe haber de cuatro a cinco ejercicios del Lían Gong-Thai Chi. Durante todas las clases se debe dar una explicación de los beneficios que reportan estos ejercicios para la salud. Como proceso didáctico la clase presenta tres momentos:

Momento inicial: es donde el profesor se identifica, realiza los saludos marciales con los practicantes y les prepara el organismo para realizar esfuerzos, haciendo énfasis en el acondicionamiento de las articulaciones y músculos, el ritmo de ejecución debe ser lento, se realizará la primera toma del pulso, el tiempo de duración de este primer momento debe ser de 10 a 15 minutos.

Momento desarrollador: se debe dar cumplimiento a los objetivos propuestos. Se realizan los ejercicios propuestos, el profesor debe estar atento al tiempo efectivo de trabajo pues como es algo novedoso para los practicantes se dedican mucho tiempo a las explicaciones. El ritmo de ejecución será el esfuerzo de intensidad moderada y la duración debe ser de 20 a 25 minutos, se realizará la segunda toma del pulso.

Momento final: se disminuye el esfuerzo, llevando el organismo de vuelta a la calma, en estos ejercicios se realizan meditaciones, estiramientos, ejercicios respiratorios. Se pueden utilizar otras iniciativas como juegos de habilidades mentales y didácticas.

El tiempo de duración de este momento debe ser de 5 a 7 minutos y se realiza la tercera toma de pulso debiendo regresar a los valores iniciales de las frecuencias cardíacas.

Se deben utilizar métodos y procedimientos establecidos para las clases de trabajo con las enfermedades crónicas no transmisibles.

Para los ejercicios de Lían Gong-Thai Chi se recomienda métodos del ejercicio estrictamente reglamentado (EER, repetición estándar y variable).

Método de juegos. Los procedimientos a utilizar son los conocidos sin caer en esquemas habituales empleados (frontal todos a la vez). En la parte final recomendamos conversatorio sobre el estado de salud emocional y patológica, el gusto por los ejercicios realizados.

Descripción de los ejercicios y sus objetivos funcionales:

Este sistema de ejercicios se divide en tres grupos:

Primer grupo: Ejercicios para prevenir y curar torticollis y dolores del músculo deltoides está compuesto por los ejercicios del 1 al 8. El objetivo de este grupo es: aliviar los dolores del cuello y hombros así como

fortalecer los músculos de los brazos y la columna vertebral, aplicando estiramientos para mejorar la postura corporal.

Segundo grupo: Para prevenir y tratar dolores de cintura y espalda, compuestos por los ejercicios del **9** al **16**. Objetivo: disminuir el dolor y rigidez de la cintura, promover la flexible articulación del hueso iliaco, columna vertebral, rectificar deformidades de la misma aplicando estiramiento de los brazos y flexiones delante, atrás y laterales, fortaleciendo los músculos del abdomen y la espalda. Permite trabajar la respiración abdominal

Tercer grupo: compuesto por los ejercicios del **17** al **24**. Objetivo: Reducir dolores en cadera y piernas aplicando rotaciones, semi cuclillas y estiramientos de piernas manteniendo una respiración coordinada durante su ejecución.

Ejercicio No 1 Reforzar los músculos del cuello.

Con piernas abiertas al ancho de los hombros y manos a la cintura, comenzamos a trabajar cuello: Del centro flexiona atrás, retorna al centro, flexión de la barbilla al pecho, retorno al centro (cuando flexionamos inspiramos aire y expiramos en el retorno al centro), giro de la cabeza desde el centro al lado izquierdo, retorno al centro y giro de la cabeza al lado derecho (cuando flexionamos inspiramos aire y expiramos en el retorno al centro).

Ejercicio No 2 Arquear las Manos izquierda y derecha.

Con piernas separadas al ancho de los hombros con los dedos de la manos unidos y pulgares abiertos en forma de T tocando unos con otros a la altura de la pelvis, vista al frente, comenzamos a levantar las manos rozando el cuerpo hasta la altura del pecho (inspiramos aire) haciendo giros de la palma de las manos al frente sin dejar de tocar los dedos pulgares, comenzamos a empujar hasta un ángulo de 120 grados (expiramos aire) cerrando las manos como si sujetáramos una barra imaginaria empezamos a abrir los brazos hacia los laterales con la vista y giro de la cabeza por el brazo izquierdo hasta observar un orificio que se forma cuando cogemos la barra. Luego retornamos los brazos al centro seguidos con la vista y la cabeza. (Inspiramos cuando giramos la cabeza y expiramos cuando retornamos al centro). Repetimos desde el centro pero la cabeza y la vista siguen el recorrido del brazo derecho (Inspiramos cuando giramos la cabeza y expiramos cuando retornamos al centro).

EJERCICIOS DEL THAI CHI Ejercicio 1: Posición inicial. Thai Chi.

(1) Levantar levemente los brazos hacia adelante, poniendo las manos al nivel de los hombros, con las palmas hacia abajo. (Fig. 3) ver anexos. *Puntos esenciales:* Los brazos no deben forzarse al levantarlos paulatinamente. (2) Flexionar las piernas y al mismo tiempo bajar ligeramente los antebrazos y manos, poniendo los codos paralelos a las rodillas. Vista al frente. (Fig. 4) *Puntos esenciales:* Mantener los hombros y codos levemente bajos. Los dedos deben estar ligeramente flexionados. No se debe alzar las nalgas al flexionar las piernas ni al relajar la cintura. El centro de gravedad corporal debe llegar al centro de las piernas. El bajar de los brazos tiene que coordinarse con la flexión de las piernas.

Ejercicio No 3 Extender las Manos.

Con las piernas separadas al ancho de los hombros y las manos colocadas igual que en el ejercicio 2 se comienza a levantar los brazos con las palmas de las manos rozando el cuerpo hasta el pecho, luego a esa altura se toma la barra imaginaria, se suelta y se comienza a estirar los brazos por encima de la

frente flexionando la cabeza con la vista fija en el brazo izquierdo luego se bajan los brazos hasta el pecho y se coge la barra imaginaria (se inspira cuando se estiran los brazos y se espira cuando se retorna al pecho), se repite lo ante expuesto, pero flexionando la cabeza con la vista fija al brazo derecho.

Ejercicio No 4: Relajar el pecho.

Al terminar el ejercicio 3 los brazos bajan a la altura de la pelvis quedando la mano izquierda sobre la derecha con las piernas abiertas al ancho de los hombros se comienza a flexionar el tronco adelante estirando los brazos al frente manteniendo la posición de las manos. Se endereza el tronco y los brazos quedan estirados por encima de la frente y se comienzan a realizar molinos laterales con los brazos, la cabeza comienza a girar en círculos con la vista fija al brazo izquierdo, hasta que los brazos se unen en la pelvis, quedando la mano derecha encima de la izquierda (se inspira cuando se flexiona el tronco hasta enderezarlo y se estiran los brazos y se espira durante la realización del molino) Se repite la operación, pero con la cabeza y la vista fija al lado derecho.

Ejercicio No 5: Desplegar las Alas.

Terminando el ejercicio 4 los brazos quedan en el lateral del cuerpo manteniendo la posición de las piernas igual a los ejercicios anteriores, los dedos pulgares rozan los muslos, los demás dedos se unen y las palmas de las manos miran atrás, luego se comienzan a subir las manos donde los dedos pulgares pasan por todas las partes del cuerpo haciendo contacto hasta las axilas con giro de la mano donde casi se unen las partes superiores quedando las palmas una frente a la otra como si estuvieran cogiendo una pelota imaginaria, se lleva hasta colocarla a una mesa imaginaria a la altura de la pelvis se repite esta operación dos veces (se inspira cuando las manos suben hasta las axilas y se espira cuando bajan como se explica anteriormente).

Ejercicio No 6: Elevar alternativamente los brazos.

Desde la posición de pie y las piernas abiertas algo mayor que la distancia entre hombro y hombro, elevar brazo izquierdo por el lateral manteniendo la mano como si llevara 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 con el dorso de la mano derecha colocarlo a la altura de la cintura abdominal por la espalda, repetimos el ejercicio cambiando el brazo izquierdo por el derecho. Inspiramos aire al levantar los brazos hasta arriba y espiramos hasta bajar y cambiar izquierdo por derecho.

Ejercicio 2 Acariciar la cola de un ave. Thai Chi.

(1) Mover levemente la punta del pie derecho hacia afuera, al mismo tiempo girar el cuerpo algo hacia la derecha y mover el brazo derecho flexionado hasta que quede horizontal delante del pecho. Además, mientras se gira el cuerpo, la mano izquierda se dirige girando hacia abajo hasta que quede al lado de las costillas de la derecha y debajo de la mano derecha, con la palma hacia arriba como si ambas sostuvieran una bola (la palma izquierda hacia arriba y la derecha hacia abajo). Trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha y acercar el pie izquierdo al derecho apoyando solamente los dedos del pie izquierdo sobre el suelo. Dirigir la vista a la mano derecha. (Fig. 5) ver anexos. (2) Girar el torso hacia la izquierda y llevar el pie izquierdo hacia adelante y un poco a la izquierda, con la punta del pie indicado al

frente; enderezar en forma natural la pierna derecha, impulsan desde el talón derecho la flexión de la pierna izquierda para formar un paso de arco hacia la izquierda. Mientras tanto, empujar con el lado exterior del antebrazo izquierdo hacia afuera hasta que este y su mano alcance el nivel del hombro con la palma hacia adentro. Bajar la palma derecha hasta el lado de la cadera derecha con el brazo levemente flexionado y la palma hacia abajo. Mantener la mirada fija en el antebrazo izquierdo. (Fig. 6) ver anexos.

(3) Girar el torso levemente hacia la izquierda y mover el brazo izquierdo flexionando hasta que quede delante del pecho por el lado izquierdo, a la altura del hombro, con la palma hacia abajo; dirigir en línea curva la mano derecha, pasando por delante del abdomen hasta ubicarla en la parte baja de las costillas del lado izquierdo con la palma hacia arriba, simulando sujetar una bola con ambas manos.

Al mismo tiempo, arrimar el pie derecho al lado interior del izquierdo asentando dedos del primero en el suelo y trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Vista a la mano izquierda. (Fig. 7) ver anexos. (4) Girar el torso hacia la derecha, dar un paso hacia adelante con el pie derecho, enderezar de modo natural la pierna izquierda, impulsando desde el talón izquierdo la flexión de la pierna derecha para formar un paso de arco derecho.

Al mismo tiempo, continuar girando el torso hacia la derecha hasta que la cara quede mirando al frente. Mientras tanto empujar hacia afuera con el lado exterior delante brazo derecho hasta que éste alcance la altura del hombro con la palma hacia adentro. Bajar la mano izquierda hasta detenerse al lado de la cadera izquierda con la palma hacia abajo y los dedos indicando hacia adelante. La mirada fija en el antebrazo derecho. (Fig. 8) ver anexos. *Puntos esenciales:* Hay que mantener los hombros levemente caídos y los brazos en línea curva cuando se empuja uno de los antebrazos hacia afuera.

Los movimientos de separación de las manos, de relajación de la cintura y de flexión de las piernas deben ser bien coordinados. Cuando termine el movimiento de paso de arco, la distancia transversal entre los dos talones debe ser aproximadamente de 10 cm.

Ejercicio No 7: Levantar las manos sobre la cabeza.

Con las manos en la pelvis y los pies unidos entrelazamos los dedos, palmas arriba subiendo hasta el pecho las manos, hacemos giro de adentro hacia fuera, estirando los brazos por encima de la cabeza, seguidos por la vista, flexionamos al lateral izquierdo retornamos al centro, se repite dos veces, soltamos los dedos en forma de molino bajamos los brazos a los laterales y repetimos lo anterior explicado al lado derecho. Cuando los brazos llegan a la altura del hombro se cierran las manos y se baja hasta la cintura. Se inspira cuando las manos suben y se espira cuando las manos bajan a la cintura.

Ejercicio No 8: Girar el torso y apartar las palmas de la mano.

Con las manos cerradas en forma de puño a la altura de la cintura y piernas abiertas al ancho de los hombros, vista al frente, sacamos la mano izquierda al frente girando la palma como si estuviéramos apoyándola en una pared comenzamos a empujar de forma imaginaria flexionamos la pierna izquierda y giramos la cadera al lateral derecho sin mover la mano que está apoyada al frente, enderezamos la cadera y retornamos la mano. Se repite por el lado contrario. Inspiramos durante los movimientos de giro y espiramos cuando retornamos.

Ejercicio No 9: Rotación de la cintura con las manos por detrás de las caderas.

Con los puños cerrados a la cintura abrimos las manos de forma que los dedos queden por detrás de la cintura, hacia los glúteos, unimos los pies, comenzamos a girar la cintura al lado izquierdo, repetimos lo mismo pero hacia el lado derecho. Los giros se realizan de forma lenta.

Ejercicio 3 La grulla blanca despliega sus alas. Thai Chi.

Girar el torso hacia la izquierda y dirigir ambas manos en línea curva hacia abajo y hacia la izquierda hasta que queden al costado izquierdo haciendo además de “sostener la bola” (la mano izquierda arriba y la derecha, abajo). Al mismo tiempo, llevar el pie derecho levemente hacia atrás colocando sus dedos hacia adentro.

Luego, girar el torso primero hacia la derecha y después levemente hacia la izquierda para fijar la cara mirando al frente. Mientras gira el cuerpo, se separan de modo simultáneo las manos hacia arriba y hacia abajo respectivamente, hasta que la mano derecha quede al lado derecho de la cabeza, con la palma levemente hacia atrás, mientras la mano izquierda se detiene al frente de la parte izquierda de la cadera, con la palma hacia abajo y los dedos indicando hacia adelante.

Al mismo tiempo, trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha y llevar el pie izquierdo hacia adelante para quedar con los de dos apoyados en el suelo, formando así un paso flojo izquierdo. Vista al frente. (Figs. 25, 26 y 27 *ver anexos. Puntos esenciales:* Al terminar de realizar este ejercicio, hay que dirigir la cara hacia el Este. No se debe sacar el pecho hacia adelante. Hay que mantener los brazos en forma semicircular y la pierna izquierda ligeramente flexionada. El traslado del peso del cuerpo hacia atrás debe coordinarse con el alzar de la mano derecha y el bajar de la mano izquierda.

Ejercicio No10: Flexionar el tronco hacia adelante con los brazos extendidos.

Con las manos a la cintura se lleva a la pelvis, los pies semiabiertos, mano izquierda sobre derecha se flexiona el tronco adelante junto con las manos enderezamos el tronco elevando las manos por delante hasta encima de la cabeza bajando los brazos a la altura de los hombros con palmas arriba, giramos palma abajo y flexionamos tratando de tocar la punta de los pies, repetimos el mismo ejercicio pero con la mano derecha encima de la izquierda desde la pelvis. Inspiramos cuando llevamos los brazos hasta arriba, espiramos cuando retornamos a la pelvis.

Ejercicio No 11: Dirigir la mano oblicuamente hacia arriba dando pasos de arquero.

Los pies abiertos más del ancho de los hombros en semicuclillas y manos cerradas en puños sobre la cintura con los dedos hacia arriba, vista izquierda, giramos con apoyo de la pierna derecha, sobre el talón izquierdo apoyamos el pie y flexionando la rodilla izquierda con la pierna derecha estirada, abrimos el puño derecho, pinchamos al lateral izquierdo a la altura del tórax. Retornamos, repetimos el ejercicio explicado para el lateral derecho, pinchando con la mano izquierda a la altura del tórax. Inspiramos durante los giros y espiramos al retorno.

Ejercicio No 12: Tocar los empeines con las manos.

Con los pies unidos entrelazamos los dedos desde la pelvis comenzamos a estirar hacia arriba al igual que el ejercicio 7, luego de haber estirado comenzamos a flexionar tronco al frente manteniendo las manos estiradas, hasta los pies soltamos los dedos y comenzamos a subir las manos en forma de

masaje hasta enderezar el tronco. Inspiramos cuando estiramos los brazos arriba y espiramos cuando soltamos los pies.

Ejercicio 4 Thai Chi: Cepillar la rodilla.) Bajar la mano derecha por delante del cuerpo y describir con ésta un círculo desde abajo hacia atrás y hacia arriba hasta que quede al lado exterior del hombro derecho, con el brazo ligeramente flexionado, la mano al nivel de las orejas y la palma oblicuamente hacia arriba. Al mismo tiempo, mover la mano izquierda en línea curva, primero hacia arriba y después hacia abajo, hasta ponerla delante de la parte derecha del pecho, con la palma oblicua mente hacia abajo. En forma simultánea, girar el torso, primero levemente hacia la izquierda y después hacia la derecha y mover el pie izquierdo hasta el lado interior del derecho, con los dedos asentados sobre el suelo. Seguir con la mirada el movimiento de la mano derecha. (Figs. 28, 29 y 30) ver anexos. (2) Girar el tronco hacia la izquierda y con el pie izquierdo dar un paso hacia adelante (un poco a la izquierda); enderezar en forma natural la pierna derecha para formar un paso de arco por la izquierda. Al mismo tiempo, empujar la mano derecha hacia adelante, pasándola por la oreja derecha hasta que alcance la altura de la nariz.

Mientras tanto, bajar la mano izquierda haciendo un círculo alrededor de la rodilla izquierda (en adelante denominaremos este movimiento “cepillar la rodilla”) hasta que quede al lado de la cadera izquierda, con los dedos apuntando hacia adelante. Fijar la mirada en dedos de la mano derecha. (Fig. 31) ver anexos. Puntos esenciales: Mientras se empuja la mano derecha hacia adelante, mantener bajos los hombros y los codos y mover la palma levantándola cómodamente.

No se debe inclinar el cuerpo ni hacia atrás ni hacia adelante. El movimiento del cuerpo debe realizarse coordinadamente con la relajación de la cintura y la flexión de la pierna. Al hacer el paso de arco cepillando la rodilla, la distancia transversal de los talones debe ser aproximadamente de 30 cm.

Ejercicio No 13: Girar las rodillas a la izquierda y a la derecha.

Colocando las manos encima de las rodillas sin tocar la rótula con los pies unidos comenzamos a girar la rodilla primero a la izquierda y luego a la derecha, de forma lenta.

Ejercicio No 14. Girar el torso flexionando alternativamente ambas piernas hacia los costados.

Con las manos a la cintura y piernas abiertas un poco más del ancho de los hombros, apoyamos en la pierna derecha, giramos la cadera al lateral izquierdo retornamos al centro Repetimos lo mismo girando la cadera pero al lado derecho.

Inspiramos aire en los giros y espiramos en el retorno.

Ejercicio 5: Thai Chi: Tañer el laúd.

Dar medio paso con el pie derecho hacia el talón izquierdo. Asentar el tronco hacia atrás y girar el torso dando media vuelta hacia la derecha, trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha. Levantar ligeramente el pie izquierdo y llevarlo un poco hacia adelante, despegando sus dedos del suelo para formar un paso flojo izquierdo. Al mismo tiempo, elevar la mano izquierda trazando una línea curva, desde la izquierda, de abajo hacia arriba y por delante hasta llegar a la altura de la punta de la nariz con la palma hacia la derecha y el brazo un poco flexionado.

Mover la mano derecha hacia abajo hasta ponerla al frente de la parte interior del codo izquierdo con la palma hacia la izquierda. Vista al índice de la mano izquierda. (Figs. 32 y 33) ver anexos. *Puntos esenciales:* Hay que mantener el cuerpo estable y en posición natural sin sacar las nalgas. Los hombros y codos deben permanecer caídos; y el pecho, relajado. No se puede tirar la mano izquierda rectamente hacia arriba, sino en línea curva desde la izquierda hacia arriba y hacia adelante.

Al dar medio paso hacia adelante con el pie derecho, hay que pasarlo despacio en posición, pisando el suelo primero con la planta. El traslado del peso del cuerpo hacia atrás debe coordinarse con los movimientos de media vuelta del torso hacia la derecha, el ascenso de la mano izquierda y la retirada de la mano derecha hacia atrás.

Ejerció No 15: Extender las piernas desde la posición en cuclillas.

Con las manos encima de la rodilla, pies unidos, flexionar el tronco hacia adelante tratamos de agacharnos en cuclillas sin levantar los talones del piso entrelazamos las manos las llevamos hasta oprimir los empeines de los pies y sin quitarlas enderezamos las piernas luego las separamos y subiéndolas desde las piernas hacia arriba comenzamos a enderezar todo el cuerpo hasta la posición inicial.

Ejercicio No 16: Apoyar una mano en la rodilla con elevación de la otra mano.

Manteniendo las misma posición de las piernas abiertas colocamos la mano derecha sobre la rodilla izquierda y la mano izquierda va estirada atrás, como si fuéramos a apoyarnos en una pared, luego tratamos de sentarnos, la mano que está sobre la rodilla se desplaza a la cintura y la de atrás sube en forma de semicírculo más alto que la cabeza dándole seguimiento con la vista, luego enderezamos la rodilla y cambiamos la posición de las manos, es decir la mano izquierda se coloca encima de la rodilla derecha y la mano derecha va estirada atrás, repitiendo lo antes explicado. Inspiramos aire cuando nos sentamos y levantamos la mano y espiramos cuando retornamos a la posición inicial.

Ejercicio No 17: Elevar la rodilla presionándola con las manos contra el pecho.

Con los brazos a los laterales y los pies unidos damos pasos al frente con el pie derecho, levantando ambos brazos arriba haciendo fuerza hacia delante, apoyando la puntera izquierda, flexionando la rodilla derecha adelante, bajando los brazos apoyamos talón izquierdo, flexionando la rodilla izquierda y levantando la puntera derecha pasamos a la posición inicial y tras una pausa levantamos la rodilla derecha manteniéndola presionada con ambas manos contra el pecho por intervalos de segundos levantada, luego soltamos y bajamos la pierna suave hasta la posición inicial. Repetimos lo antes explicado pero con el pie izquierdo al frente. Inspiramos cuando levantamos los brazos y espiramos cuando lo bajamos.

Ejercicio No 18: Dar pasos marciales

Permanecer en posición inicial con las manos apoyadas en las caderas (los dedos pulgares hacia atrás.). Dar paso hacia adelante con el pie izquierdo, trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda, luego 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, continuamos con un paso hacia adelante con el pie derecho trasladando el peso hacia la pierna derecha y despegando el talón izquierdo del suelo, juntando el pie izquierdo con el derecho volviendo a la posición inicial, todo esto se repite pero saliendo con el pie

derecho hacia adelante. Inspiramos cuando damos paso hacia adelante y espiramos cuando trasladamos el peso del cuerpo a ambas piernas.

Ejercicio 6 El venerable anciano cierra la puerta. Thai Chi. (1) Extender hacia adelante la mano izquierda por debajo de la muñeca derecha y abrir la mano derecha. Simultáneamente voltear las palmas poco a poco hacia abajo, asentar el tronco hacia atrás levantando la punta de pie izquierdo para trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha. Vista al frente. (Figs. 50 y 51) ver anexos (2) Volver ambas palmas por delante del pecho hacia adelante hasta que queden a una distancia igual a la que, separa los hombros y después empujarlas hacia abajo pasando por delante del abdomen hacia arriba y hacia adelante, con las palmas siempre hacia el frente.

Al mismo tiempo, flexionar la pierna izquierda formando un paso de arco a la izquierda. Mirar de frente. (Figs. 52 y 53) ver anexos. *Puntos esenciales:* Hay que relajar la cintura y las caderas y mantener el torso recto sin que sobresalgan las nalgas cuando se asiente el tronco hacia atrás. La acción de retirar los brazos hacia atrás debe hacerse en coordinación con el movimiento paulatino del cuerpo hacia atrás y la relajación de los hombros y codos dirigidos un poco hacia afuera. No se pueden hacer los movimientos anteriores directamente. Al empujar hacia adelante el espacio con las manos, éstas deben situarse a una distancia una de otra no mayor que la existente entre los hombros.

Resultados y discusión:

La evaluación de la metodología de ejercicios de Lian Gong-Thai Chi, por médicos y la Sociedad Científica de Medicina Física y Rehabilitación en Las Tunas fue de relevante ya que demostró que puede actuar de forma rápida sobre las enfermedades crónicas no transmisibles como el asma u otras, puede mejorar y ordenar la postura corporal, evitar el estrés, disminuir las crisis respiratorias, además reducir las compras e ingestión de medicamentos, los ingresos hospitalarios, corroborado durante su presentación y aceptación en diferentes eventos de salud, en la asociación de Medicina Natural y Tradicional (MNT) municipal, territorial, en talleres nacionales e internacionales, resumiendo podemos expresar algunos de los avances en el área terapéutica del policlínico “Gustavo Aldereguia”, donde se aplicó este trabajo ej.: Se observan mejorías en las actitudes posturales de los escolares, manifiesta que desde que practica estos ejercicios se han espaciado sus crisis, pasa hasta 3 meses sin comprar spray de salbutamol, otros plantean la disminución en sus faltas de aire cuando realizan trabajos y ejercicios en sus hogares y otras actividades, existen evidencias de los cursos de veranos impartidos para pacientes, profesores de Cultura Física y rehabilitadores de salud del municipio Las Tunas desde esa área de trabajo, obtuvo la categoría de relevante en el fórum gubernamental provincial

CONCLUSIONES

*La metodología de ejercicios Lian Gong-Thai Chi propuesta es coherente y responde a las insuficiencias pertinentes y está listo para aplicarlo a estos pacientes de otras áreas de salud, ofreciéndoles mejor calidad de vida.

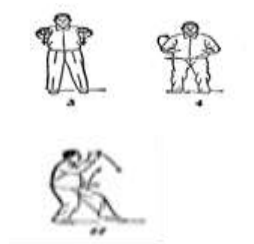
* Los resultados obtenidos, su aplicación confirmaron la factibilidad de la metodología de ejercicios de Lian Gong-Thai Chi como actividades correctivo posturales, un método de gusto y preferencia en estos escolares y profesores que se prepararon para generalizarla

BIBLIOGRAFIA

- * *Analyse anhand der frühen Schriften.* (1996) Hamburg: Institut für Bewegungswiss. Anthropologie. Recuperado el 9-7-2008 [ISBN 3-936212-02-3](#).
- * Wu Runjin, Zum Lichan, Thomas Jonasson (1998)(en alemán). *Die Vielfalt des Tai Chi Chuan..* Recuperado el (9-7-2008) [ISBN 978-3-901618-50-5](#).
- * Gervas. J. (2000) Modelo de Atención Crónico de Salud.pdf. España
- * *Abdo Rodríguez Anselmo & Cué Brugueras Manuel* (2006) Comportamiento del asma bronquial en Cuba e importancia de la prevención de las enfermedades alérgicas en infantes. Documentación Científica y Técnica de Infomed, CNICM
- * González Figueredo E. R. (2009) Procedimiento Metodológico para la utilización del LIAN KUM en la Educación Física comunitaria con el Adulto Mayor.
- * Colección artes marciales de China (ISBN: 7-119-00910-9)El Lian Gong en 18 ejercicios
- * Asociación España (2011) Tai chi Chuan ejercicios, energía vital en movimiento.

Anexos de los jeroglíficos del Thai-Chi

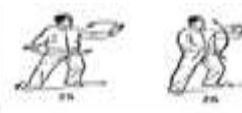
Ejercicio 1



Ejercicio 2



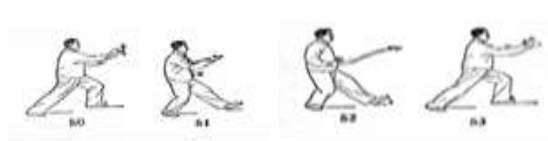
Ejercicio 3



Ejercicio 5



Ejercicio 6



DESCRIPCION DE LOS JEROGLÍFICOS EJERCICIOS DEL LLIAN GONG.

Ejercicio 1.



Ejercicio. 2



Ejercicio. 4



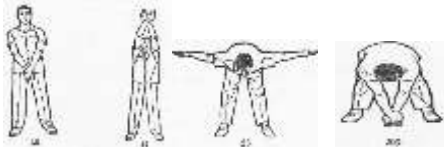
Ejercicio.6



Ejercicio 8.



Ejercicio 10.



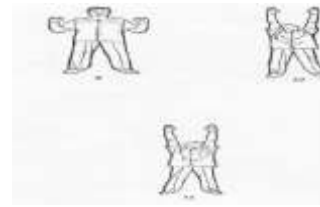
Ejercicio 12



Ejercicio 14



Ejercicio. 3



Ejercicio. 5



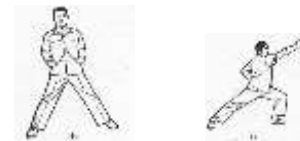
Ejercicio.7



Ejercicio 9.



Ejercicio 11.



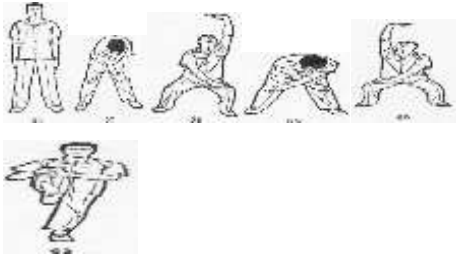
Ejercicio 13



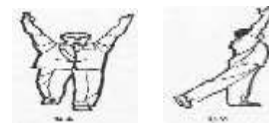
Ejercicio 15



Ejercicio 16.



Ejercicio 17



Ejercicio 18

