

# Maestro de Tai Chi Chen Bin comparte su conocimiento con alumnos



Para iniciar su conferencia, el maestro expuso los orígenes del Tai Chi como concepto y como arte marcial. Prosiguió con la aclaración de que, actualmente, el maestro es parte de la decimosegunda generación en preservar la tradición del estilo Chen del Tai Chi de su familia.

Explicó, a su vez, que la razón de la existencia del Tai Chi está en unos principios de la cultura china donde se habla del significado de las cosas, dentro de los cuales está la llegada a condiciones extremas que se intercambian entre sí, como la luz del día y la oscuridad de la noche, y cómo esta naturaleza se asocia con la energía del ser humano.

Finalmente, reafirmó los beneficios de la práctica constante del Tai Chi, como la prevención de problemas cardiovasculares, respiratorios, nerviosos y musculares, y presentó evidencias científicas al respecto. Aunado a esto, hizo una pequeña demostración de cómo los movimientos y técnicas del Tai Chi permiten un trabajo más completo de los músculos y articulaciones, favoreciendo la flexibilidad, la fluidez de los movimientos, la mejora del equilibrio y un buen manejo de la ocupación de un espacio.