GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Es bueno practicar Tai Chi Chuan Kung Fu

Actualidad Empresarial | 10/06/2023 | 00:00

El estilo Tai Chi Chuan de Kung fu es una disciplina tradicional china que está muy de moda en España. Esta se realiza combinando movimientos suaves y fluidos, los cuales también sirven como defensa personal.

Esta técnica de arte marcial tiene como objetivo que las personas encuentren un equilibrio físico y mental. De hecho, quienes la practican experimentan una gran diversidad de beneficios integrales. En ese sentido, se pueden encontrar otros estilos que trabajan de manera similar tanto en el aspecto físico, mental y emocional. Las personas que quieran saber más sobre estilos de kung fu pueden consultar en esta página de la escuela Moy Yat Ving Tsun Martial Intelligence Europe, cuya sede física principal se encuentra ubicada en la ciudad de Madrid.

Los principales beneficios del estilo Tai Chi Chuan de Kung fu

El estilo Tai Chi Chuan de Kung Fu es muy popular actualmente, ya que se ha convertido en un gran aliado por los innumerables beneficios que brinda. Uno de los aspectos a destacar es que los movimientos de estiramiento que se realizan durante la práctica ayudan a mejorar la flexibilidad y la fuerza muscular, a tonificar los músculos y a prevenir lesiones.

Por otra parte, esta técnica contribuye a la salud cardiovascular, ya que aumenta la circulación, pero a la vez regula la frecuencia cardíaca. Asimismo, fortalece el sistema respiratorio y oxigena el cerebro. Además, los ejercicios de Tai Chi Chuan causan un efecto positivo en las articulaciones, el cual es muy beneficioso para las personas que tienen dolores crónicos y que tienen problemas asociados con la movilidad.

El método en cuestión reduce el estrés, la ansiedad y la tensión emocional, mejora la calidad del sueño y calma la mente. Esto se debe a que promueve la relajación y el equilibrio mental a través de la concentración en la respiración y el movimiento. Finalmente, cabe destacar que el Tai Chi Chuan fomenta la atención plena, lo cual permite a los practicantes desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y del entorno que los rodea.

Sobre la escuela Moy Yat Ving Tsun Martial Intelligence Europe

Las personas que desean practicar Tai Chi Chuan pueden acudir a la escuela MoYat Ving Tsun Martial Intelligence Europe donde también se dan clases de varios estilos incluyendo el Ving Tsun y Tai Chi Chuan. Esta institución tiene una característica principal y es que, se enfoca en preservar el legado marcial del Patriarca Moy Yat.

En esta escuela los individuos se encuentran con un ambiente propicio para el aprendizaje y la práctica. Los instructores altamente capacitados se encargan de enseñar las técnicas y filosofía del Wing Chun de manera efectiva.

Para llevar a cabo esta práctica no hay que tener un nivel de experiencia o condición física, solo tener las ganas de sumergirse en el fascinante mundo del Tai Chi Chuan Kung Fu.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/208225-es-bueno-practicar-tai-chi-chuan-kung-fu.htm