

## Se celebró el V Encuentro Municipal de tai chí en la Plaza del Pradillo

**Fecha de publicación:** 29/03/2019 0:00

### **Descripción:**



La Asociación Democrática de Mujeres ha organizado esta mañana, en colaboración con la Concejalía de Igualdad, Sanidad y Mayores, el V Encuentro Municipal de tai chí, que se ha celebrado en la Plaza del Pradillo. La actividad ha formado parte de la programación que, con motivo del Día Internacional de las Mujeres, se ha venido celebrando en Móstoles desde la primera semana de este mes de marzo. Medio centenar de personas han participado en la actividad, a la que se ha sumado la alcaldesa de Móstoles, Noelia Posse y personas de la Asociación y de la Concejalía.

El taichí, tai chi o tai chi chuan es un **arte marcial** que practican millones de personas en todo el mundo debido a los múltiples beneficios que ofrece, tanto a nivel corporal como mental, por la parte de meditación que incluye. Estos beneficios se hacen evidentes en poco tiempo, pues aunque se trata de un ejercicio que se realiza lentamente y de forma suave, con él se pueden trabajar todos los músculos del cuerpo, y además se tienen en cuenta otros factores como la **fuerza**, la **flexibilidad** y el **equilibrio**. De este modo, el taichí es efectivo en la mejora de la condición física, en el tratamiento de enfermedades circulatorias e incluso a la hora de retrasar el envejecimiento.

La particularidad de esta disciplina consiste en combinar de forma armónica los tres fundamentos en los que se sustenta, y que son el **movimiento corporal**, la **concentración mental** y la realización de una **respiración consciente**.