

11.

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN: TAICHÍ, CHI-KUNG Y YOGA, PARA EL ADULTO MAYOR EN EL BLAU VARADERO

RELAXATION ACTIVITIES: TAI CHI, CHI-KUNG AND YOGA, FOR THE ELDERLY AT THE BLAU VARADERO

ACTIVITÉS DE RELAXATION: TAI CHI, CHI-KUNG ET YOGA POUR LES PERSONNES ÂGÉES AU BLAU VARADERO

Lic. Zenia Ibis Hernández Mera

Profesora instructor. Delegación Mintur. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0008-7720-7647>

e-mail: entertainmentmanager@blauvaradero.tur.cu

Dr. C. Rossana Rodríguez Cabrales

Profesor Titular. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de

Matanzas <https://orcid.org/0000-0002-0174-9510>

e-mail: rossana.rodriguez@umcc.cu

Resumen

El objetivo de la presente investigación es: caracterizar los gustos y preferencias por las actividades de relajación: Taichí, Chi-kung y Yoga, en el programa de animación para el adulto mayor en el Blau Varadero. El propósito de este tipo de hoteles es ofrecer a los huéspedes un ambiente relajado y de calma, diversión y servicio acorde a las necesidades y peticiones de los viajeros. Se analizaron las características, importancia, beneficios y se mostraron los ejercicios más relevantes de estas tres técnicas de relajación.

Palabras clave: Taichí, Chi-kung y Yoga

Abstract

The objective of this research is: to support the incorporation of Taichi, Chi-kung and Yoga as relaxation services in the entertainment program for the elderly at the Blau Varadero. The purpose of this type of hotel is to offer guests a relaxed and calm environment, fun and service according to the needs and requests of travelers. The characteristics, importance, benefits were analyzed and the most relevant exercises of these three relaxation techniques were shown.

Keywords: Tai Chi, Chi-kung and Yoga

Résumé

L'objectif de cette recherche est de caractériser les goûts et les préférences en matière d'activités de relaxation: Tai Chi, Chi-kung et Yoga, dans le programme d'animation pour les personnes âgées du Blau Varadero. L'objectif de ce type d'hôtel est d'offrir aux clients une atmosphère détendue et calme, du plaisir et des services en accord avec les besoins et les demandes des voyageurs. Les caractéristiques, l'importance, les avantages et les exercices les plus pertinents de ces trois techniques de relaxation ont été analysés.

Mots clés: Tai Chi, Chi-kung et Yoga.

INTRODUCCIÓN

El turismo es una actividad que consiste en el desplazamiento temporal de personas a lugares distintos a su lugar de residencia habitual con el objetivo de disfrutar de experiencias de ocio, culturales, educativas, de negocios, entre otras. Esta actividad puede realizarse tanto a nivel nacional como internacional y es una de las principales industrias en todo el mundo. (Cortés, 2024)

Varadero, Cuba, es un destino turístico verdaderamente encantador que atrae a viajeros de todo el mundo por sus impresionantes playas, rica cultura y una variedad de actividades emocionantes. Los visitantes pueden disfrutar de actividades como buceo, snorkel y paseos en bote para explorar la vida marina y los arrecifes de coral. Además, las cálidas aguas de Varadero son perfectas para nadar y relajarse bajo el sol tropical. (Blau Hotels, 2024)

Entre estas playas, destaca el exclusivo Hotel Blau Varadero Only Adults, reconocido como uno de los mejores hoteles en la playa de Varadero, Cuba, ofreciendo una experiencia de lujo y relajación para adultos que buscan escapar de la rutina diaria. Especialmente diseñado para adultos que desean disfrutar de unas vacaciones sensacionales en un ambiente exclusivo. Con su servicio todo incluido, zona de spa y bienestar, habitaciones con vista al mar y una amplia gama de actividades, el Blau Varadero ofrece todo lo necesario para una estadía inolvidable. (Blau Hotels, 2024)

El propósito de este tipo de hoteles es ofrecer a los huéspedes un ambiente relajado y de calma, diversión y servicio acorde a las necesidades y peticiones de los viajeros. Al cambiar la tipología de los clientes se incrementan en el

programa de animación servicios de relajación, clases de Yoga, Taichí y Chi-kung para el adulto mayor.

Es por ello que se propone como objetivo de la investigación: caracterizar los gustos y preferencias por las actividades de relajación: Taichí, Chi-kung y Yoga, en el programa de animación para el adulto mayor en el Blau Varadero.

METODOLOGÍA

Como método de investigación fue utilizado la encuesta a 9 clientes de nacionalidad canadiense, con edades comprendidas entre 44 y 70 años.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En lo que respecta a los Adultos Mayores, la Organización Mundial de la Salud, los clasifico en el siguiente orden: personas de 60 a 74 años son de edad avanzada, entre los 75 a 90 años son ancianas y desde los 90 años en adelante, son grandes viejos (OMS, 2005), por otro lado, en un consenso de la Asociación Internacional de Psicogeriatría (IPA) define a esta población en grupos de edades para la aplicación de diagnósticos, tratamientos, programas de desarrollo, con el fin de ofrecer un mejor manejo en su intervención, clasificándolos de la siguiente manera: adulto mayor joven 55–64 años, adulto mayor maduro 65–74 años, adulto mayor 75–84 años, anciano mayores de 85 años, nonagenarios y centenarios. (Argel, 2024)

Son numerosas las estrategias empleadas para promocionar la salud en las personas, existiendo en la actualidad un interés creciente por técnicas propias de la medicina alternativa. Dentro de la misma, es destacable el potencial de la medicina tradicional china, la cual se fundamenta en técnicas como la acupuntura, la medicina herbal y la realización de diferentes tipos de ejercicios físicos, entre los que se encuentran el Tai Chi, cuyos fundamentos se basan en la realización de movimientos lentos, rítmicos y controlados acompañados de una respiración profunda y de concentración mental.

La ciencia occidental define el taichi como una actividad física ligera que implica un fluir de posturas sin pausa asegurando que el cuerpo está en constante movimiento. Se cree que tiene la capacidad de preservar o mejorar la salud, en especial la de los adultos mayores, y podría suponer un complemento perfecto a otras técnicas de rehabilitación y hábitos de estilo de vida saludable. (Adeslas, 2021)

El Tai chi es una práctica profundamente arraigada en la antigua China, que

combina a la perfección movimientos suaves y fluidos con la cadencia rítmica de una respiración controlada. A menudo aclamado como una meditación en movimiento, el tai chi ha sido testigo de una gran popularidad, sobre todo entre las personas mayores, por sus virtudes terapéuticas. En esencia, el tai chi encarna la búsqueda de la armonía entre cuerpo y mente, ofreciendo una vía hacia el bienestar holístico. (East Ridge at Cutler Bay, 2024)

Numerosas investigaciones otorgan a la práctica continuada y durante un tiempo prolongado de estas versiones no marciales, propiedades beneficiosas sobre el equilibrio, la confianza, la seguridad, la prevención de caídas, la postura y la manera de pensar y manejar las emociones. Hay quien afirma también que podría ayudar a las personas con fibromialgia a dormir y sobrellevar mejor el dolor, la fatiga y la depresión; que mejora la calidad de vida y estado de ánimo de las personas con insuficiencia cardíaca crónica o cáncer. También se cree que las personas mayores podrían sentir que mejora la calidad de su sueño, favorece el aprendizaje, mejora la memoria y también otras funciones mentales. (Adeslas, 2021)

Así, se puede afirmar que el taichi (Adeslas, 2021):

- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Mejora el estado de ánimo.
- Incrementa la capacidad aeróbica.
- Aumenta la energía y la resistencia.
- Favorece la flexibilidad, el equilibrio y la agilidad.
- Hace ganar fuerza y definición muscular.

A continuación, se muestran 7 sencillos ejercicios de Tai Chi para mayores, según East Ridge at Cutler Bay (2021), diseñados para mejorar la fuerza, el equilibrio, la coordinación y el bienestar general. Cada ejercicio contribuye a una conexión armoniosa entre cuerpo y mente, fomentando la resistencia física y la claridad mental.

1. Calentamiento Tai Chi: Inicie su sesión de tai chi con un calentamiento suave para preparar el cuerpo para la práctica que le espera. Comienza con una respiración controlada, inhalando profundamente y exhalando lentamente.

Incorpore estiramientos suaves, centrándose en zonas como el cuello, los hombros, los brazos y las piernas. Deja que tu respiración guíe cada movimiento, favoreciendo la relajación y la flexibilidad.

2. Manos en la nube: Participa en los movimientos fluidos del ejercicio Manos en la nube. Empieza con los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Cambie el peso de una pierna a la otra, permitiendo que el torso gire con cada cambio.

Mientras mueve las manos en círculos, mantenga una mirada suave, favoreciendo el equilibrio y la coordinación. Esta secuencia fomenta un flujo elegante de energía a través del cuerpo.

3. Abrazar la Luna: Para empezar, colócate de pie con los pies separados a la altura de los hombros y flexiona ligeramente las rodillas para mantener la estabilidad. Levanta ambos brazos en un movimiento circular, con las palmas enfrentadas como si abrazaras una esfera invisible. Coordina tu respiración con el movimiento. Inhala al subir los brazos y exhala al bajar.

A lo largo del ejercicio, cambie gradualmente el peso entre las piernas, asegurando un movimiento suave y fluido. Presta atención a la alineación de la cabeza y el torso, manteniendo la cabeza levantada y la columna recta. Esta suave torsión de la parte superior del cuerpo favorece la flexibilidad.

Mientras realizas este movimiento, visualiza el acto de abrazar la luna para fomentar una sensación de tranquilidad y paz interior.

4. La grulla blanca despliega sus alas: Mejora la flexibilidad y el equilibrio de los hombros mediante los elegantes movimientos de los brazos del ejercicio La grulla blanca despliega sus alas. Empiece con los pies separados a la altura de los hombros y los brazos relajados a los lados.

Al inhalar, extienda los brazos hacia fuera y hacia arriba, como una grulla que despliega las alas. Exhale mientras baja los brazos a la posición inicial.

Este ejercicio no sólo beneficia a la parte superior del cuerpo, sino que también fomenta la sensación de elegancia y aplomo.

5. Cepillo de rodilla y paso de torsión: Concéntrese en la fuerza de las piernas, la coordinación y los movimientos controlados con el ejercicio de Rodilla cepillada y Paso giratorio. Comienza con los pies separados a la altura de los hombros.

Al desplazar el peso hacia una pierna, flexiona la rodilla y roza suavemente la rodilla contraria con la mano.

Al mismo tiempo, gire el torso en la dirección de la rodilla doblada. Este ejercicio fomenta la estabilidad, la fuerza de las piernas y una mayor

coordinación entre la parte superior e inferior del cuerpo.

6. El gallo de oro se sostiene sobre una pata: Mejore la fuerza y el equilibrio de las piernas incorporando la elegante postura a una pierna del ejercicio “El gallo dorado se para sobre una pierna”.

Comienza con los pies separados a la anchura de las caderas. Cambia el peso a una pierna, levantando el pie opuesto del suelo.

Apoye la planta del pie levantado contra la pantorrilla o el muslo interno, evitando la rodilla. Extiende los brazos con gracia para mantener el equilibrio. Este ejercicio no sólo fortalece las piernas, sino que también mejora la estabilidad general.

7. Meditación de pie: Concluya su práctica de tai chi con una meditación de pie, una postura inmóvil que favorece la respiración profunda y la relajación mental. Colóquese de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Enraízate imaginando que las raíces se extienden desde tus pies hasta la tierra.

Inhala y exhala con atención, concentrándote en el ascenso y descenso de la respiración. Esta postura meditativa te deja una profunda sensación de calma y centrado.

El Chi Kung es una práctica milenaria que aporta beneficios físicos, mentales y espirituales. Quienes la practican aseguran que les da paz, salud y mucha vitalidad. También llamado Qi Gong, es un conjunto de técnicas relacionadas con la medicina china tradicional, que consiste en el arte de cultivar la energía para que circule de manera armoniosa por el organismo. Engloba ejercicios para la mente, la respiración y el físico, con el objetivo de mantener la salud a cualquier edad: previene enfermedades, mejora el rendimiento, favorece la calma y el bienestar, entre otros beneficios. Existen muchos sistemas para practicar Chi Kung, ya sea con el cuerpo quieto o en movimiento. No obstante, en ambos se trabaja el cuerpo y la mente. (AFEMEFA, 2022)

Los beneficios del Chi Kung se notan rápidamente a nivel físico, psíquico y mental, tras una práctica regular. Esta gimnasia terapéutica es un ejercicio ideal para hacer antes o después de cualquier esfuerzo físico continuado, como un partido de tenis, una carrera, aeróbic, o de un largo viaje, entre ellos se pueden encontrar los siguientes (AFEMEFA, 2022):

Beneficios para la mente

- Reduce el estrés, los pensamientos negativos y las preocupaciones
- Mejora el sueño
- Aumenta la claridad mental
- Incrementa la capacidad memorística

Beneficios físicos

- Estimula la función de los órganos internos
- Mejora el tránsito intestinal
- Aumenta la flexibilidad y el equilibrio
- Previene problemas relacionados con el sedentarismo
- Ejercita los músculos
- Activa la circulación sanguínea
- Aumenta las defensas

La base de los ejercicios de Chi Kung es la sincronización armónica de los tres procesos vitales: cuerpo, mente y respiración. Su práctica también requiere de tres pasos (AFEMEFA, 2022):

- El primero es el control del cuerpo, es decir, lograr la relajación.
- El siguiente paso es regular la respiración hasta que conseguir que sea constante y tranquila.
- En último lugar está el control de la mente, aunque si se relaja el cuerpo y la respiración, la mente también estará en paz.

La práctica del Chi Kung puede hacerse de forma estática o en movimiento. En cualquiera de los casos es fundamental que te apoyes bien, es decir, que el cuerpo esté en una posición equilibrada y en contacto firme con el suelo.

En el Chi Kung se practican unas trescientas clases de ejercicios (AFEMEFA, 2022):

- Los que imitan animales.
- Los inspirados por algún elemento natural.
- Los que se basan en el funcionamiento del cuerpo humano.
- Los que se realizan con desplazamiento.

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años. Hoy en día, la mayoría de las personas en occidente que practican yoga lo hacen como ejercicio o para reducir el estrés. (Tango, 2022)

En cuanto a los beneficios del yoga puede mejorar el nivel general de su estado físico y mejorar su postura y su flexibilidad. También puede (Tango, 2022):

- Reducir su presión arterial y su frecuencia cardíaca
- Ayudarle a relajarse
- Mejorar su confianza en usted mismo
- Reducir el estrés
- Mejorar su coordinación
- Mejorar su concentración
- Ayudarle a dormir mejor
- Ayudar a la digestión

Existen muchos tipos o estilos distintos de yoga. Estos varían desde leves a intensos. Algunos de los estilos más populares de yoga son (Tango, 2022):

- Ashtanga o yoga de poder. Este tipo de yoga ofrece un ejercicio más exigente. En estas clases, usted se mueve rápidamente de una postura a otra.
- Bikram o yoga caliente. Usted hace una serie de 26 poses en una habitación con una temperatura entre 95°F y 100°F (35°C y 37.8°C). El objetivo es calentar y estirar los músculos, ligamentos y tendones, y purificar el cuerpo a través del sudor.
- Hatha yoga. En ocasiones, este se utiliza como un término general para el yoga. Normalmente incluye tanto respiración como posturas.
- Integral. Un tipo suave de yoga que puede incluir ejercicios de respiración, cánticos y meditación.
- Iyengar. Un estilo que pone mucha atención a la alineación precisa del cuerpo. También puede mantener las posturas por períodos prolongados de tiempo.
- Kundalini. Enfatiza los efectos de la respiración sobre las posturas. El objetivo es liberar la energía de la parte inferior del cuerpo de manera que pueda trasladarse hacia arriba.
- Viniyoga. Este estilo adapta posturas a las necesidades y habilidades de cada persona, y coordina la respiración y las posturas.

La mayoría de las clases de yoga dura de 45 a 90 minutos. Todos los estilos de yoga incluyen tres componentes básicos (Tango, 2022):

- Respiración. Concentrarse en su respiración es una parte importante del

yoga. Su maestro puede ofrecerle instrucciones sobre ejercicios de respiración durante la clase.

- Posturas. Las posturas, o posiciones, de yoga son una serie de movimientos que ayudan a aumentar la fortaleza, la flexibilidad y el equilibrio. Estas varían en dificultad desde acostarse boca arriba en el suelo a complicadas posturas de equilibrio.
- Meditación. Las clases de yoga usualmente terminan con un período breve de meditación. Esto tranquiliza la mente y lo ayuda a relajarse.

Con el objetivo de caracterizar los gustos y preferencias por las actividades de relajación: Taichí, Chi-kung y Yoga, de los adultos mayores canadienses que visitan el Blau Varadero se realiza una encuesta, donde se obtienen los siguientes resultados.

En la figura 1 se muestra que el 100% de los clientes encuestados conocen la técnica de relación del yoga, el 88.8% el taichi y ninguno conoce la técnica del chi – kung.

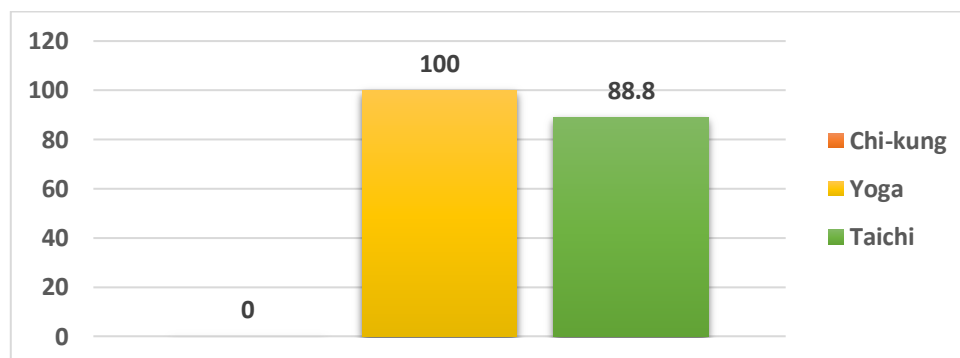


Figura 1. Conocimiento sobre las actividades de relación

El Chi Kung se encuentra en el mismo grupo que el Taichí. Las dos disciplinas trabajan la postura y la respiración con movimientos coordinados y lentos, pero tienen algunas diferencias (AFEMEFA, 2022):

- El Taichí es una forma avanzada del Chi Kung, que es más antiguo. Los objetivos de ambas técnicas son los mismos porque el taichí forma parte del Chi Kung.
- El Chi Kung se puede practicar tanto de pie como sentado, y el mismo ejercicio se practica una única vez por sesión. En cambio, en el Taichí los ejercicios se hacen de pie y se programan según secuencias memorizadas de movimientos.

- Si lo quieres practicar en casa es más sencillo hacer Chi Kung, ya que el Taichí requiere de una habitación con más espacio libre para desarrollar correctamente los movimientos.
- Los ejercicios de Chi Kung se pueden seguir fácilmente y aprender en poco tiempo. En cambio, con el Taichí, primero se deben aprender las figuras de la secuencia e interiorizarlas para obtener resultados, lo que se traduce en un tiempo mínimo de tres a seis meses.

Con respecto al horario en que prefieren realizar las actividades, la mayoría prefiere en la sesión de la mañana, el cual es el horario indicado para este tipo de actividades, como se muestra en la figura 2.

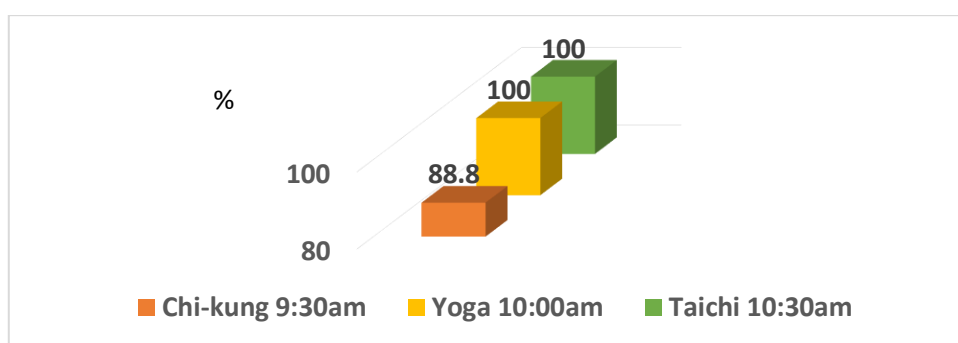


Figura 2. Horario de preferencia de las actividades de relajación.

Las actividades de relajación Taichí, Chi-kung y Yoga, se integran perfectamente en la vida de las personas mayores, fomentando la fuerza, el equilibrio, la claridad mental y una profunda sensación de tranquilidad.

Los clientes encuestados conocen la técnica de relación del yoga y taichi, no siendo de la misma forma con el chi – kung, además prefieren la realización de estas actividades en la mañana.

Referencias

Adeslas (2021). Beneficios de practicar taichi: un deporte para todas las edades. <https://www.segurcaixaadeslas.es/espacio-de-salud-y-bienestar/beneficios-de-practicar-taichi-un-deporte-para-todas-las-edades>

AFEMEFA (2022). Ejercicios de Chi Kung para sentirte mejor. <https://afemefa.com/ejercicios-de-chi-kung-para-sentirte-mejor/>

Argel, M. (2024). Chi Kung y el Adulto Mayor: Una perspectiva para la práctica de la Actividad Física. <https://www.coachargel.net/l/chi-kung-y-el-adulto-mayor-una-perspectiva-para-la-practica-de-la-actividad-fisica/>

Cortés, D. (2024). ¿Qué es el turismo? <https://www.cesuma.mx/blog/que-es-el-turismo.html>

Blau Hotels. (19 de abril de 2024). Hotel Blau Varadero Only Adults: donde los sueños se hacen realidad. https://www.blauhotels.com/es/noticia/experiencias/hotel-blau-varadero-only-adults/?srsltid=AfmBOop8aTKNmBAUSg6mAWCHvcMBZmEiXHR-iP2PjUBSz_z7W0XfZXOJ

East Ridge at Cutler Bay (2024). Los 7 principales beneficios del Tai Chi para las personas mayores. <https://www.eastridgeatcutlerbay.com/2024/03/18/los-7-principales-beneficios-del-tai-chi-para-las-personas-mayores/?lang=es>

Tango (2022). Yoga para la salud. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000876.htm>