

Disciplinas terapéuticas orientales

Hasta hace poco tiempo desconocidas, estas terapias milenarias están abriéndose un hueco en el mundo del fitness y el wellness por su gran eficacia cada vez más reconocida en nuestra sociedad occidental. Por ello, queremos invitaros a que las disfrutéis en los centros **Body Factory**.

Queremos proponeros algunas de estas disciplinas:

TAI CHI: Arte marcial con trabajo energético, cuyos principios teóricos parten del **Taoísmo**. La historia cuenta que fue un monje, **Zhan San Feng**, quien en el siglo XIII, al retirarse a la montaña, viendo una grulla atacando a una serpiente, estudió y comprendió cómo compaginar **la suavidad y la flexibilidad** con la **firmeza y la fuerza**, creando así el **Tai Ji Quan**. Más tarde fue el comandante **Chen Xing Xi** el que continuó aplicando el arte, enseñando a sus soldados esta técnica de lucha.

Poco a poco fue evolucionando y perfeccionándose, creando series con movimientos continuos y fluidos, combinando ejercicios suaves y enérgicos, rápidos y lentos, los ritmos armónicos e ininterrumpidos, tal y como se observó con la grulla y la serpiente.

El **Tai Chi** se basa en 4 principios fundamentales usando:

- la calma contra la excitación
- la suavidad contra la dureza
- la lentitud contra la rapidez
- una técnica frente a muchas otras

Sus beneficios sobre el estado de salud general:

- **Se logra una efectiva relajación muscular.** Es ideal para contrarrestar las contracturas y dolores físicos propios de malas posturas y/o tensiones musculares.

- Un cuerpo relajado y en movimiento está más dispuesto para afrontar saludablemente las actividades diarias y mejor predispuesto para un buen descanso nocturno.

- Mejora la postura corporal, en especial de la espalda y de los hombros.

- Beneficia los sistemas cardiovascular y linfático.

- Estimula el sistema nervioso.

Por todos estos beneficios esta disciplina se recomienda a todo tipo de personas, de cualquier edad, ya que no requiere condiciones físicas especiales.



Cuida tu salud desde el interior, la mente y el cuerpo, con la sabiduría oriental.

YOGA: Disciplina oriental de trabajo interno, terapéutico a nivel **físico y psíquico**, cuyo origen parte de la India. Y se remonta a más de 3000 años atrás.

En un principio se estableció como corriente espiritual más que como lo entendemos hoy en día, más físico y postural.

Con la postura inicial con las piernas cruzadas se trabajan la meditación y la toma de consciencia desde el propio cuerpo. Esta disciplina se relaciona en sus orígenes con la medicina ayurvédica (medicina tradicional india) y con una alimentación sana.

En la actualidad, su práctica deriva de la época tántrica, de la evolución del yoga tántrico, cogiendo influencias de otros tiempos y trabajando las asanas o posturas estáticas.

Esta disciplina la puede practicar cualquier persona, de cualquier edad, adaptándose a cada persona según su condición personal.

Sus Beneficios: libera estrés, genera tranquilidad, nos acerca el autoconocimiento, beneficios físicos para el sistema digestivo, circulatorio, respiratorio y locomotor, para la reestructuración postural y para equilibrar el cuerpo y la mente.

CHI KUN: Disciplina milenaria de origen chino con influencias del **Taoísmo**, el budismo y corrientes del yoga. Es también parte de la medicina china junto con la acupuntura, la fitoterapia y los masajes.

Se trata de un arte terapéutico, una danza energética, en la que los estiramientos, movimientos y las posiciones estáticas se combinan para restaurar las funciones adormecidas del ser humano.

Hay diversas modalidades: unas trabajan más la energía interna y otras, también apoyadas sobre la base de esta energía interna, están dirigidas a temas orgánicos, más terapéuticos a nivel físico.

Se puede complementar con **Tai Chi**, ya que este arte marcial hace mover la energía y ambos tratan la meditación en movimiento y la energía corporal.

Va dirigido a cualquier persona de cualquier edad, como el yoga, pero se diferencia de éste en ser una disciplina más dinámica y activa.

Sus Beneficios: llegar al interior de uno mismo y llevarlo al mundo cotidiano, generando tranquilidad, nos acerca el autoconocimiento, beneficios físicos y psíquicos a nivel general.

Consulta en tu centro Body Factory por las disciplinas orientales.
No en todos los centros se imparten las mismas clases.



Porque me gusta cruzar el cordón izquierdo por encima del derecho

Supernova Sequence. Para quienes prefieren hacer las cosas a su manera. Con la tecnología ForMotion™, que se adapta a tu manera de correr. En cada carrera. Como tu anterior par, pero mejores.

Supernova Sequence

Compatible con
micoach

Porque cada corredor es diferente



adidas

IMPOSSIBLE
IS NOTHING



adidas.com/running