

## **COMO AYUDA EL TAI CHI A REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA**

La presión arterial alta se origina por restricciones y bloqueos en los vasos sanguíneos, como si pusieras una abrazadera en una manguera. Para hacer llegar la misma cantidad de fluido (sangre) hacia las áreas donde es necesario (brazos, piernas, etc.), la bomba (corazón) tiene que trabajar más forzadamente. La presión de bombeo del corazón en el lado del bloqueo aumentará a fin de transportar la misma cantidad de fluido (sangre).

Mon Lok explicó que hay dos causas de bloqueo o restricción en los vasos sanguíneos. Una es el bloqueo en el interior del tubo o vaso originado por el colesterol y otra es la tensión muscular que constriñe u oprime el tubo.

Mon Lok continuó explicando que los huesos son la estructura que soporta todo. Los músculos están prendidos a los huesos y, enroscado a través y alrededor de los músculos y huesos está el sistema circulatorio.

Cuando hacemos Tai Chi contraemos y expandimos los músculos, rotamos y movemos las articulaciones y todo esto da masaje y flexibiliza los vasos sanguíneos. Esta acción mecánica ayuda a destruir cualquier formación de depósitos que vaya originándose en los vasos sanguíneos. Además, el suave trabajo de todos los músculos del cuerpo, mientras aprendes a relajar, alejas la tensión muscular.

Esto hace que la abrazadera deje de presionar o constreñir los vasos sanguíneos, permitiendo a la sangre fluir libremente y haciendo descender la presión.

TAI CHI NEWS - Feb.88