

## Los beneficios del taichí

Instructor Stephan Berwick habla sobre los beneficios de esa arte marcial tradicional



DISCIPLINA. El instructor Berwick practica con su asistente Henry Hsiang durante una sesión en Arlington, VA.

Santiago Távara

Friday, October 3, 2014

Es una mañana del sábado y el instructor Stephan Berwick se encuentra en un salón en Arlington, Virginia en plena enseñanza del taichí, que es un antiguo arte marcial chino que mediante movimientos relajados y armoniosos, combinados con la respiración y la concentración, ayudan en la salud mental y física.



“Buscamos impartir clases del verdadero arte marcial taichí que es beneficioso para la salud”, anotó el instructor en una entrevista con El Tiempo Latino.

Berwick, quien pasó en Puerto Rico parte de su niñez y su adolescencia, dijo que la disciplina es necesaria para los hispanos en particular porque es una manera de lidiar con las presiones del trabajo y a la vez aprender defensa personal.

“Los valores de los latinos incluyen la familia, el trabajo duro y la lealtad, que son las características del taichí tradicional”, afirmó.

El instructor explicó que para practicar taichí no se requiere un gimnasio ni un uniforme, sino solamente un espacio pequeño y

30 minutos que pueden ser diariamente o dos veces por semana.

Berwick conoce de cerca la realidad de las minorías debido en parte a que participó en el documental *Dragones Urbano*, que trata sobre latinos y afroamericanos en las artes marciales. Esa producción subraya en la unión de ambos grupos en su dominio de las artes marciales para escapar los ciclos de pobreza y falta de valores. Por medio de las artes marciales los guerreros logran disciplina y logran vencer los obstáculos.

El instructor Berwick dijo que ha desarrollado un sistema propio para la enseñanza del taichí en localidades en DC así como en Arlington, Falls Church y Herndon, en Virginia.

Berwick llama a su programa el “verdadero taichí” por su método sistemático y exigente de entrenamiento, respetando del arte marcial desarrollado en China y que actualmente practican millones de personas en todo el mundo.

Desde prácticas profundas de fortalecimiento hasta las técnicas clásicas casuales y combativas, el “True Tai Chi”, como lo llama en inglés, permite que el estudiante desarrolle todo su potencial dentro de las tradiciones.

Una de las alumnas de Berwick, Ardeth Keller-Hines, dijo que como sobreviviente de cáncer el taichí le benefició en su salud durante el proceso de tratamiento para combatir la enfermedad.

El taichí comenzó como una lucha cuerpo a cuerpo, pero ha evolucionado a una práctica física y espiritual, a la vez. Otras personas practican el arte marcial como una técnica de meditación en movimiento.

Para detalles sobre el programa escribir a [henryhsiang@yahoo.com](mailto:henryhsiang@yahoo.com), visitar el sitio [truetaiichi.com](http://truetaiichi.com) o llamar al (571) 334-6150.