

El "Lianchi" en la Educación Física: dimensión física-educativa para corregir postura corporal en niños asmáticos de la enseñanza primaria

The "Lianchi" in Physical Education: physical-educational dimension to correct body posture in asthmatic children in elementary school

Eusebio Reinel González Figueredo¹ (eusebiogf@ult.edu.cu) (<http://orcid.org/0000-0002-1001-6124>)

Lucía Rafael Martínez² (lucieyrm@ult.edu.cu) (<http://orcid.org/0000-0002-9572-3556>)

Bernardo Jeffers Duarte³ (bjefersd@ult.edu.cu) (<http://orcid.org/0000-0002-3222-1313>)

Resumen

La cultura física alcanza un perfil profesional que permite a sus graduados, la prestación de servicios en diferentes centros educacionales, sin embargo, la insuficiente preparación en las dimensiones educativas de la Educación Física, limitan el desempeño profesional de los profesores de esta asignatura, sobre todo para la atención a niños eximidos de estas prácticas. Para la elaboración de esta propuesta se utilizaron métodos y técnicas de nivel teórico y empírico, tales como análisis-síntesis, inducción-deducción, revisión documental, observación. El resultado de esta investigación se encamina hacia brindar la metodología del "Lian-Chi": una gimnasia suave terapéutica que permitirá rehabilitar la parte físico-postural y respiratoria de niños asmáticos durante la etapa intercrisis en las escuelas primarias, mediante el desarrollo de las dimensiones físico-educativas, con la participación de la escuela, la familia y la comunidad, donde la pertinencia epistemológica de estas formas de ejercicios marciales fortalecerán el trabajo metodológico e interdisciplinario en la Educación Física, lo que coadyuva a preparar un profesional integral y capacitado que ofrecerá su mejor procedimiento para corregir las alteraciones posturales que se desarrollan en las estructuras anatomo funcionales afectadas, específicamente en el tórax y la columna vertebral de niños y niñas asmáticos.

Palabras clave: postura, educación física, salud, dimensiones, Lian Gong y Tai Chi.

Abstract

The Physical culture reaches a professional profile that allows to its graduate the benefit of services in different educational centers, however, the insufficient preparation in the educational dimensions of the Physical Education; they limit the professional acting of the professors of this subject, mainly for the attention to exempted children of these

¹ Máster en Actividad Física Comunitaria. Licenciado en Educación, especialidad Educación Laboral y Dibujo Técnico. Profesor de Liangong y Taichi. Profesor Auxiliar en la Universidad de Las Tunas, Cuba.

² Doctora en Ciencias Pedagógicas. Profesora Titular. Miembro de la Cátedra Mujer, familia y sociedad y del claustro de las maestrías en Orientación Educativa y en Educación. Universidad de Las Tunas, Cuba.

³ Doctor en Ciencias Pedagógicas. Profesor Titular en la Universidad de Las Tunas. Miembro del Comité Científico del doctorado de Cultura Física, región Oriental. Universidad de Las Tunas, Cuba.

practices. The present investigation heads in offering the methodology of the "Tie-Chi": a gymnastics soft therapy that will allow to rehabilitate the part physical-postural and breathing of asthmatic children during the stage intercrisis in the primary schools, by means of the development of the physical-educational dimensions, with the participation of the school, the family and the community, where the relevancy epistemological in these way of martial exercises will strengthen the methodological and interdisciplinary work in the Physical Education, cooperating to prepare an integral and qualified professional that he/she will offer its best procedure to correct the alterations posturales that leave developing in the structures affected functional anatomo, specifically in the thorax and the column vertebrae of children and asthmatic girls.

Key words: posture, physical education, health, dimensions, Gong and Thai Chi Tie.

Introducción

El Lianchi desde la educación física para las actividades correctivas posturales

En la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, reunida en París en su 20^a, proclama la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, en el segundo artículo, inciso dos, señala que "la práctica de la Educación Física (...) en el plano del individuo, contribuye a preservar y mejorar la salud, a proporcionar una sana ocupación del tiempo libre y a resistir los inconvenientes de la vida moderna (...) exhorta a los gobiernos, las organizaciones no gubernamentales competentes, los educadores, las familias y los propios individuos a inspirarse en ella, difundirla y ponerla en práctica" (Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Unesco, 1978)

Por consiguiente, Rodríguez (2008) expresa que "el profesional de la Educación Física debe adueñarse de su campo, donde a partir de su intervención en la sociedad pueda generar una conciencia colectiva ideada y otorgar un lugar de privilegio tanto en la toma de decisiones directivas, como en la propia intervención en su campo (...) a partir de una visión social de esta disciplina, buscar un acercamiento que le permita fundamentar la actividad física en acciones que desarrollen sus potenciales físicos para servirse de ellos; y por otra parte, visualizar la existencia de lo corpóreo como medio de lograr el desarrollo humano en su totalidad. Significa entonces que los especialistas de la educación física deben converger en la dimensión educativa para brindar una educación de calidad que realmente contribuya al crecimiento personal y social de los escolares.

En relación con este último, Miñarro (2009) refiere que el centro escolar, a través del área de Educación Física y de los temas transversales, debe colaborar en el proceso de formación en cuanto a la postura corporal, con la inexcusable colaboración de todo el entorno microsocial que rodea al alumno.

Resulta oportuno destacar por sus aportes significativos al proceso de dimensiones educativas de la educación física para el nivel primario, las que permiten la adquisición de conocimientos, habilidades, hábitos saludables y posturales que intervienen en la formación integral y cultural de los escolares de esta enseñanza, tales como: López (2006) sobre el proceso de enseñanza de la Educación Física; Rico (2008) relativo a la formación integral de la personalidad; López (2011), la fundamentación del modelo integrador de los escolares de primaria; Cornejo (2011), la educación física en la escuela cubana contemporánea; Bequer (2013) en su decursar evolutivo y de desarrollo socio-cultural, científico, pedagógico y metodológico, como base de la educación física; Escalona (2014) en lo relativo a la Cultura Física Terapéutica para corregir postura en los escolares de la enseñanza primaria.

Así, desde el análisis de las dimensiones educativas en la educación física se coincide con López (2006) ya que es considerado un referente teórico importante a través de sus aportes, al referir que el profesor debe ser un facilitador del proceso, mientras que el escolar debe asumir un rol activo en su propia actividad; aspecto este que es preciso tener en cuenta en la dirección de la clase de Educación Física en las escuelas primarias, ya que demanda de un profesor consciente de la importancia de su nivel de implicación, y responsabilidad directa en el progreso de sus escolares, así como de sus niveles de desarrollo personal físico y social.

Sobre la base de las consideraciones anteriores los autores refieren que, por las características del asma como enfermedad no transmisible, se deben proponer diseños de programas de actividades correctivas posturales y áreas terapéuticas en los policlínicos, dirigidos fundamentalmente a estos escolares desde edades tempranas y a la familia. Por ello, las acciones a realizar se deben relacionar con la educación para la salud, enfocadas hacia tres aspectos: conocimientos sobre la enfermedad, tratamientos con métodos no farmacológicos y ejercicios físicos/posturales de origen chino como método de gimnasia suave.

Superando mitos precedentes en relación con la imposibilidad de conjugar el ejercicio físico con el asma y se considera que la actividad física puede resultar muy beneficiosa para los escolares afectados, González (2019) expresa que el Lianchi como forma combinada de las artes marciales, ofrece un doble servicio: aliviar la enfermedad y disfrutar de los beneficios de la actividad física sobre el organismo.

En los ejercicios terapéuticos del Lían Gong (ejercicios de estiramiento profundo, respiración y automasaje) los movimientos realizados tienen la finalidad de hacer fluir los líquidos corporales, estimular los puntos energéticos (al ser una disciplina, cuyos movimientos se derivan de los procesos bioenergéticos que promueve el Qi Gong), mejorar la opresión en el pecho, corregir los errores posturales en el tronco e incrementar la circulación sanguínea, los cuales como ejercicios estáticos aportan fuerza al ser lento, homogéneo y continuado, hasta permitir coordinar sus movimientos con la respiración.

El Taichí (arte del puño supremo, camino de la energía interna), al ser dinámico y armónico, entre sus funciones permite ser uno de los mejores métodos de tratamiento y rehabilitación de los pacientes con asma. Se ejercitan desde los brazos, las muñecas, los hombros, la espalda, los músculos del abdomen, todo lo cual ayuda a reducir o prevenir los ataques de asma, mantiene la elasticidad del tejido pulmonar, la actividad del tórax y mejorar la circulación sanguínea.

Los autores declaran que en estas gimnasias suaves sus formas ejercitan el cuerpo, ofrecen cambios rápidos sobre los problemas posturales y energéticos de las personas afectadas con asma y estimulan el aprendizaje de una respiración abdominal, sobre todo, facilitan el proceso de respiración. La respiración lograda es lenta y abdominal, lo que favorece la inhalación corta por la nariz para impedir que el aire frío se filtre y pueda relajarse durante el movimiento, de manera que la exhalación por la boca sea de manera suave pero profusa. Sin olvidar que este tipo de enfermedad requiere de un tratamiento médico específico que permita un mayor control de los síntomas.

La aplicación de los ejercicios del “Lianchi” (Líán Gong-Thai Chi) en las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) en especial para el asma bronquial con el fin de corregir las deformidades que esta enfermedad causa al organismo desde la docencia en la cultura física terapéutica es una preocupación y ocupación del Ministerio de Educación (Mined), en el caso de la enseñanza primaria se evidencian algunas insuficiencias tales como: los profesores de Educación Física no contextualizan en los contenidos la dimensión educativa; durante la práctica de la educación física el trabajo de corrección de deformidades posturales producidas por el asma bronquial en niños y niñas; en el nivel de conocimiento por parte de los profesores de Educación Física sobre la dimensión educativa y otras alternativas como la de los ejercicios de Líán Gong-Thai Chi de origen Chino, para corregir las deformidades posturales producidas por el asma bronquial en estos niños.

Lo expuesto con anterioridad conlleva a la necesidad de diseñar una metodología que permita preparar a profesores de educación física que trabajan con niños y niñas asmáticas en los ejercicios del Lianchi como actividades correctivo posturales. En este sentido se encamina el presente artículo, que tiene como objetivo brindar la metodología del “Lian-Chi”: una gimnasia suave terapéutica que permitirá rehabilitar la parte físico-postural y respiratoria de niños asmático durante la etapa intercrisis en las escuelas primarias.

Materiales y métodos

Para la elaboración de esta propuesta se utilizaron métodos y técnicas de nivel teórico y empírico, tales como análisis-síntesis, inducción-deducción, revisión documental, observación.

Resultados

Propuesta de la metodología de ejercicios chinos del “Lianchi” (una dimensión física-educativa) para la rehabilitación físico-postural y respiratoria de escolares asmáticos, en la etapa intercrisis en la enseñanza primaria.

Lo ideal para practicar Lianchi es combinar ejercicios de Lian Gong con ejercicios del Thai Chi entre 30 y 45 minutos y una hora muy temprano en la mañana o en el atardecer, aunque puede hacerse en cualquier momento.

Para desarrollar las clases de ejercicios del Lianchi:

Para que se noten sus beneficios basta practicarlos tres veces por semana durante 45 minutos, aunque es mejor hacerlo todos los días. Estos ejercicios terapéuticos se componen por la etapa más antigua del Lian-Gong, constan de 3 series de 6 ejercicios donde a cada una se le intercalan 2 formas del Tai-Chi completando el total de 24 ejecuciones. Hay que tener en cuenta que estos ejercicios se deben hacer en el horario de la mañana o del atardecer donde el practicante este totalmente despejado, su mente limpia y un calzado cómodo que le permita fluir por su cuerpo la energía interna y debe existir un equilibrio entre el entorno y el hombre. Luego se debe utilizar una música tradicional china o de la enciclopedia cubana que permita trabajar suave con un alto grado de concentración y coordinación de los practicantes durante las clases.

Aplicación terapéutica:

Se consideran terapéuticos porque alivian diferentes dolencias y algunos tipos de lesiones, deportivo, posturales, actúan en los músculos que cambian el volumen de la cavidad torácica ya que al hacerlo crean presiones negativas y positivas que mueven el aire adentro y afuera de los pulmones, sobre los tejidos blandos de las articulaciones cuando hay desequilibrio y descompensación, son de gran utilidad en las clases de Cultura Física Terapéutica para personas asmáticas de edad media y avanzada. La organización y desarrollo de las clases del Lian Gong/Thai Chi se realiza de acuerdo con un estudio realizado (en los programas para el trabajo con las enfermedades crónicas no transmisibles y sus orientaciones metodológicas):

Las frecuencias de las clases no debe ser un esquema rígido para los ejecutantes, hay que motivar de forma que los practicantes se sientan bien a la vez que ejercitan. El tiempo de ejecución estará en dependencia del grupo, se recomienda comenzar por 30 minutos y aumentar paulatinamente hasta llegar a 45 minutos para no sobrecargar la actividad física. Se deben planificar las clases semanalmente de acuerdo con el contenido, en cada clase debe haber de cuatro a cinco ejercicios del Lian Gong-Thai Chi. Durante todas las clases se debe dar una explicación de los beneficios que reportan estos ejercicios para la salud. Como proceso didáctico la clase presenta tres momentos:

Momento inicial: es donde el profesor se identifica, realiza los saludos marciales con los practicantes y les prepara el organismo para realizar esfuerzos, haciendo énfasis en el acondicionamiento de las articulaciones y músculos, el ritmo de ejecución debe ser lento, se realizará la primera toma del pulso, el tiempo de duración de este primer momento debe ser de 10 a 15 minutos.

Momento desarrollador: se debe dar cumplimiento a los objetivos propuestos. Se realizan los ejercicios propuestos, el profesor debe estar atento al tiempo efectivo de trabajo pues como es algo novedoso para los practicantes se dedican mucho tiempo a las explicaciones. El ritmo de ejecución será el esfuerzo de intensidad moderada y la duración debe ser de 20 a 25 minutos, se realizará la segunda toma del pulso.

Momento final: se disminuye el esfuerzo, llevando el organismo de vuelta a la calma, en estos ejercicios se realizan meditaciones, estiramientos, ejercicios respiratorios. Se pueden utilizar otras iniciativas como juegos de habilidades mentales y didácticas. El tiempo de duración de este momento debe ser de 5 a 7 minutos y se realiza la tercera toma de pulso debiendo regresar a los valores iniciales de las frecuencias cardíacas.

Se deben utilizar métodos y procedimientos establecidos para las clases de trabajo con las enfermedades crónicas no transmisibles.

Para los ejercicios de Lian-Chi se recomiendan métodos del ejercicio estrictamente reglamentado (EER, repetición estándar y variable).

Método de juegos. Los procedimientos a utilizar son los conocidos sin caer en esquemas habituales empleados (frontal todos a la vez). En la parte final recomendamos conversatorio sobre el estado de salud emocional y patológica, el gusto por los ejercicios realizados. Descripción de los ejercicios y sus objetivos funcionales.

Este sistema de ejercicios se divide en tres grupos:

Primer grupo: Ejercicios para prevenir y curar torticolis y dolores del músculo deltoides. Está compuesto por los ejercicios del 1 al 8. El objetivo de este grupo es: aliviar los dolores del cuello y hombros, así como fortalecer los músculos de los brazos y la columna vertebral, aplicando estiramientos para mejorar la postura corporal, permite un mejor flujo respiratorio.

Segundo grupo: Para prevenir y tratar dolores de cintura y espalda, compuestos por los ejercicios del 9 al 16. Objetivo: disminuir el dolor y rigidez de la cintura, promover la flexible articulación del hueso iliaco, columna vertebral, rectificar deformidades de la misma aplicando estiramiento de los brazos y flexiones delante, atrás y laterales, fortaleciendo los músculos del abdomen y la espalda. Permite trabajar la respiración abdominal

Tercer grupo: compuesto por los ejercicios del 17 al 24. Objetivo: Reducir dolores en cadera y piernas aplicando rotaciones, semi cuclillas, estiramientos de piernas manteniendo una respiración coordinada durante su ejecución y una amplitud articular.

Ejercicios 1 y 2 del Liangong:

No 1: Reforzar los músculos del cuello. Con piernas abiertas al ancho de los hombros y manos a la cintura, comenzamos a trabajar cuello: Del centro flexiona atrás, retorna al centro, flexión de la barbilla al pecho, retorno al centro (cuando flexionamos inspiramos aire y expiramos en el retorno al centro), giro de la cabeza desde el centro al lado izquierdo, retorno al centro y giro de la cabeza al lado derecho (cuando flexionamos inspiramos aire y expiramos en el retorno al centro).

No 2: Arquear las Manos izquierda y derecha. Con piernas separadas al ancho de los hombros con los dedos de la manos unidos y pulgares abiertos en forma de T tocando unos con otros a la altura de la pelvis, vista al frente, comenzamos a levantar las manos rozando el cuerpo hasta la altura del pecho (inspiramos aire) haciendo giros de la palma de las manos al frente sin dejar de tocar los dedos pulgares, comenzamos a empujar hasta un ángulo de 120 grados (expiramos aire) cerrando las manos como si sujetáramos una barra imaginaria empezamos a abrir los brazos hacia los laterales con la vista y giro de la cabeza por el brazo izquierdo hasta observar un orificio que se forma cuando cogemos la barra. Luego retornamos los brazos al centro seguidos con la vista y la cabeza. (Inspiramos cuando giramos la cabeza y expiramos cuando retornamos al centro). Repetimos desde el centro, pero la cabeza y la vista siguen el recorrido del brazo derecho (Inspiramos cuando giramos la cabeza y expiramos cuando retornamos al centro).

Ejercicios del Thai Chi:

No 1: Posición inicial. Thai Chi.

(1) Levantar levemente los brazos hacia adelante, poniendo las manos al nivel de los hombros, con las palmas hacia abajo (ver figura 3). Puntos esenciales: Los brazos no deben forzarse al levantarlos paulatinamente.

(2) Flexionar las piernas y al mismo tiempo bajar ligeramente los antebrazos y manos, poniendo los codos paralelos a las rodillas. Vista al frente (ver figura 4). Puntos esenciales: Mantener los hombros y codos levemente bajos. Los dedos deben estar ligeramente flexionados. No se debe alzar las nalgas al flexionar las piernas ni al relajar la cintura. El centro de gravedad corporal debe llegar al centro de las piernas. El bajar de los brazos tiene que coordinarse con la flexión de las piernas.

Ejercicios del Liangong:

No 2: Extender las manos.

Con las piernas separadas al ancho de los hombros y las manos colocadas igual que en el ejercicio 1 se comienza a levantar los brazos con las palmas de las manos rozando el cuerpo hasta el pecho, luego a esa altura se toma la barra imaginaria, se suelta y se comienza a estirar los brazos por encima de la frente flexionando la cabeza con la vista fija en el brazo izquierdo luego se bajan los brazos hasta el pecho y se coge la barra imaginaria (se inspira cuando se estiran los brazos y se espira cuando se

retorna al pecho), se repite lo ante expuesto, pero flexionando la cabeza con la vista fija al brazo derecho.

No 3: Relajar el pecho.

Al terminar el ejercicio 2 los brazos bajan a la altura de la pelvis quedando la mano izquierda sobre la derecha con las piernas abiertas al ancho de los hombros se comienza a flexionar el tronco adelante estirando los brazos al frente manteniendo la posición de las manos. Se endereza el tronco y los brazos quedan estirados por encima de la frente y se comienzan a realizar molinos laterales con los brazos, la cabeza comienza a girar en círculos con la vista fija al brazo izquierdo, hasta que los brazos se unen en la pelvis, quedando la mano derecha encima de la izquierda (se inspira cuando se flexiona el tronco hasta enderezarlo y se estiran los brazos y se espira durante la realización del molino). Se repite la operación, pero con la cabeza y la vista fija al lado derecho.

No 4: Desplegar las alas.

Terminando el ejercicio 3 los brazos quedan en el lateral del cuerpo manteniendo la posición de las piernas igual a los ejercicios anteriores, los dedos pulgares rozan los muslos, los demás dedos se unen y las palmas de las manos miran atrás, luego se comienzan a subir las manos donde los dedos pulgares pasan por todas las partes del cuerpo haciendo contacto hasta las axilas con giro de la mano donde casi se unen las partes superiores quedando las palmas unas frente a la otra como si estuvieran cogiendo una pelota imaginaria, se lleva hasta colocarla a una mesa imaginaria a la altura de la pelvis se repite esta operación dos veces (se inspira cuando las manos suben hasta las axilas y se espira cuando bajan como se explica anteriormente).

No 5: Elevar alternativamente los brazos.

Desde la posición de pie y las piernas abiertas algo mayor que la distancia entre hombro y hombro, elevar brazo izquierdo por el lateral manteniendo la mano como si llevara una carga sobre la palma que mira hacia arriba (mantener la mirada fija en el dorso de dicha mano). Al mismo tiempo, flexionar el brazo derecho con el dorso de la mano derecha colocarlo a la altura de la cintura abdominal por la espalda, repetimos el ejercicio cambiando el brazo izquierdo por el derecho. Inspiramos aire al levantar los brazos hasta arriba y espiramos hasta bajar y cambiar izquierdo por derecho.

Ejercicio Thai Chi 2 Acariciar la cola de un ave.

(1) Mover levemente la punta del pie derecho hacia afuera, al mismo tiempo girar el cuerpo algo hacia la derecha y mover el brazo derecho flexionado hasta que quede horizontal delante del pecho. Además, mientras se gira el cuerpo, la mano izquierda se dirige girando hacia abajo hasta que quede al lado de las costillas de la derecha y debajo de la mano derecha, con la palma hacia arriba como si ambas sostuvieran una bola (la palma izquierda hacia arriba y la derecha hacia abajo). Trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha y acercar el pie izquierdo al derecho apoyando solamente

los dedos del pie izquierdo sobre el suelo. Dirigir la vista a la mano derecha (ver figura 5).

(2) Girar el torso hacia la izquierda y llevar el pie izquierdo hacia adelante y un poco a la izquierda, con la punta del pie indicado al frente; enderezar en forma natural la pierna derecha, impulsan desde el talón derecho la flexión de la pierna izquierda para formar un paso de arco hacia la izquierda. Mientras tanto, empujar con el lado exterior del antebrazo izquierdo hacia afuera hasta que este y su mano alcance el nivel del hombro con la palma hacia adentro. Bajar la palma derecha hasta el lado de la cadera derecha con el brazo levemente flexionado y la palma hacia abajo. Mantener la mirada fija en el antebrazo izquierdo (ver figura 6).

(3) Girar el torso levemente hacia la izquierda y mover el brazo izquierdo flexionando hasta que quede delante del pecho por el lado izquierdo, a la altura del hombro, con la palma hacia abajo; dirigir en línea curva la mano derecha, pasando por delante del abdomen hasta ubicarla en la parte baja de las costillas del lado izquierdo con la palma hacia arriba, simulando sujetar una bola con ambas manos. Al mismo tiempo, arrimar el pie derecho al lado interior del izquierdo asentando dedos del primero en el suelo y trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda.

Vista a la mano izquierda (ver figura 7; ver anexos, 4) Girar el torso hacia la derecha, dar un paso hacia adelante con el pie derecho, enderezar de modo natural la pierna izquierda, impulsando desde el talón izquierdo la flexión de la pierna derecha para formar un paso de arco derecho. Al mismo tiempo, continuar girando el torso hacia la derecha hasta que la cara quede mirando al frente.

Mientras tanto empujar hacia afuera con el lado exterior delante brazo derecho hasta que éste alcance la altura del hombro con la palma hacia adentro. Bajar la mano izquierda hasta detenerse al lado de la cadera izquierda con la palma hacia abajo y los dedos indicando hacia adelante. La mirada fija en el antebrazo derecho (ver figura 8) ver anexos. Puntos esenciales: Hay que mantener los hombros levemente caídos y los brazos en línea curva cuando se empuja uno de los antebrazos hacia afuera. Los movimientos de separación de las manos, de relajación de la cintura y de flexión de las piernas deben ser bien coordinados. Cuando termine el movimiento de paso de arco, la distancia transversal entre los dos talones debe ser aproximadamente de 10 cm.

Ejercicio del Liangong

No 6: Levantar las manos sobre la cabeza.

Con las manos en la pelvis y los pies unidos entrelazamos los dedos, palmas arriba subiendo hasta el pecho las manos, hacemos giro de adentro hacia fuera, estirando los brazos por encima de la cabeza, seguidos por la vista, flexionamos al lateral izquierdo retornamos al centro, se repite dos veces, soltamos los dedos en forma de molino bajamos los brazos a los laterales y repetimos lo anterior explicado al lado derecho. Cuando los brazos llegan a la altura del hombro se cierran las manos y se baja hasta la

cintura. Se inspira cuando las manos suben y se espira cuando las manos bajan a la cintura.

No 7: Girar el torso y apartar las palmas de la mano.

Con las manos cerradas en forma de puño a la altura de la cintura y piernas abiertas al ancho de los hombros, vista al frente, sacamos la mano izquierda al frente girando la palma como si estuviéramos apoyándola en una pared comenzamos a empujar de forma imaginaria flexionamos la pierna izquierda y giramos la cadera al lateral derecho sin mover la mano que está apoyada al frente, enderezamos la cadera y retornamos la mano. Se repite por el lado contrario. Inspiramos durante los movimientos de giro y espiramos cuando retornamos.

No 8: Rotación de la cintura con las manos por detrás de las caderas.

Con los puños cerrados a la cintura abrimos las manos de forma que los dedos queden por detrás de la cintura, hacia los glúteos, unimos los pies, comenzamos a girar la cintura al lado izquierdo, repetimos lo mismo, pero hacia el lado derecho. Los giros se realizan de forma lenta.

Ejercicio del Taichi: 3 La grulla blanca despliega sus alas. Thai Chi.

Girar el torso hacia la izquierda y dirigir ambas manos en línea curva hacia abajo y hacia la izquierda hasta que queden al costado izquierdo haciendo además de "sostener la bola" (la mano izquierda arriba y la derecha, abajo). Al mismo tiempo, llevar el pie derecho levemente hacia atrás colocando sus dedos hacia adentro. Luego, girar el torso primero hacia la derecha y después levemente hacia la izquierda para fijar la cara mirando al frente. Mientras gira el cuerpo, se separan de modo simultáneo las manos hacia arriba y hacia abajo respectivamente, hasta que la mano derecha quede al lado derecho de la cabeza, con la palma levemente hacia atrás, mientras la mano izquierda se detiene al frente de la parte izquierda de la cadera, con la palma hacia abajo y los dedos indicando hacia adelante.

Al mismo tiempo, trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha y llevar el pie izquierdo hacia adelante para quedar con los de dos apoyados en el suelo, formando así un paso flojo izquierdo. Vista al frente (ver figuras 25, 26 y 27). Puntos esenciales: Al terminar de realizar este ejercicio, hay que dirigir la cara hacia el Este. No se debe sacar el pecho hacia adelante. Hay que mantener los brazos en forma semicircular y la pierna izquierda ligeramente flexionada. El traslado del peso del cuerpo hacia atrás debe coordinarse con el alzar de la mano derecha y el bajar de la mano izquierda.

Ejercicio del Liangong

No 9: Flexionar el tronco hacia adelante con los brazos extendidos.

Con las manos a la cintura se lleva a la pelvis, los pies semiabiertos, mano izquierda sobre derecha se flexiona el tronco adelante junto con las manos enderezamos el tronco elevando las manos por delante hasta encima de la cabeza bajando los brazos a

la altura de los hombros con palmas arriba, giramos palma abajo y flexionamos tratando de tocar la punta de los pies, repetimos el mismo ejercicio, pero con la mano derecha encima de la izquierda desde la pelvis. Inspiramos cuando llevamos los brazos hasta arriba, espiramos cuando retornamos a la pelvis.

No 10: Dirigir la mano oblicuamente hacia arriba dando pasos de arquero.

Los pies abiertos más del ancho de los hombros en semicuclillas y manos cerradas en puños sobre la cintura con los dedos hacia arriba, vista izquierda, giramos con apoyo de la pierna derecha, sobre el talón izquierdo apoyamos el pie y flexionando la rodilla izquierda con la pierna derecha estirada, abrimos el puño derecho, pinchamos al lateral izquierdo a la altura del tórax. Retornamos, repetimos el ejercicio explicado para el lateral derecho, pinchando con la mano izquierda a la altura del tórax. Inspiramos durante los giros y espiramos al retorno.

No 11: Tocar los empeines con las manos.

Con los pies unidos entrelazamos los dedos desde la pelvis comenzamos a estirar hacia arriba al igual que el ejercicio 7, luego de haber estirado comenzamos a flexionar tronco al frente manteniendo las manos estiradas, hasta los pies soltamos los dedos y comenzamos a subir las manos en forma de masaje hasta enderezar el tronco. Inspiramos cuando estiramos los brazos arriba y espiramos cuando soltamos los pies.

Ejercicio del Taichi: 4 Cepillar la rodilla.

Thai Chi. (1) Bajar la mano derecha por delante del cuerpo y describir con esta un círculo desde abajo hacia atrás y hacia arriba hasta que quede al lado exterior del hombro derecho, con el brazo ligeramente flexionado, la mano al nivel de las orejas y la palma oblicuamente hacia arriba. Al mismo tiempo, mover la mano izquierda en línea curva, primero hacia arriba y después hacia abajo, hasta ponerla delante de la parte derecha del pecho, con la palma oblicua mente hacia abajo. En forma simultánea, girar el torso, primero levemente hacia la izquierda y después hacia la derecha y mover el pie izquierdo hasta el lado interior del derecho, con los dedos asentados sobre el suelo.

Seguir con la mirada el movimiento de la mano derecha (ver figuras 28, 29 y 30) ver anexos. (2) Girar el tronco hacia la izquierda y con el pie izquierdo dar un paso hacia adelante (un poco a la izquierda); enderezar en forma natural la pierna derecha para formar un paso de arco por la izquierda. Al mismo tiempo, empujar la mano derecha hacia adelante, pasándola por la oreja derecha hasta que alcance la altura de la nariz. Mientras tanto, bajar la mano izquierda haciendo un círculo alrededor de la rodilla izquierda (en adelante denominaremos este movimiento "cepillar la rodilla") hasta que quede al lado de la cadera izquierda, con los dedos apuntando hacia adelante.

Fijar la mirada en dedos de la mano derecha (ver figura 31). Puntos esenciales: Mientras se empuja la mano derecha hacia adelante, mantener bajos los hombros y los codos y mover la palma levantándola cómodamente. No se debe inclinar el cuerpo ni hacia atrás ni hacia adelante. El movimiento del cuerpo debe realizarse

coordinadamente con la relajación de la cintura y la flexión de la pierna. Al hacer el paso de arco cepillando la rodilla, la distancia transversal de los talones debe ser aproximadamente de 30 cm.

Ejercicio del Liangong:

No 12: Girar las rodillas a la izquierda y a la derecha.

Colocando las manos encima de las rodillas sin tocar la rótula con los pies unidos comenzamos a girar la rodilla primero a la izquierda y luego a la derecha, de forma lenta.

Ejercicio No 13. Girar el torso flexionando alternativamente ambas piernas hacia los costados. Con las manos a la cintura y piernas abiertas un poco más del ancho de los hombros, apoyamos en la pierna derecha, giramos la cadera al lateral izquierdo retornamos al centro Repetimos lo mismo girando la cadera, pero al lado derecho. Inspiramos aire en los giros y espiramos en el retorno.

Ejercicio del Taichi 5: Tañer el laúd. Thai Chi.

Dar medio paso con el pie derecho hacia el talón izquierdo. Asentar el tronco hacia atrás y girar el torso dando media vuelta hacia la derecha, trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha. Levantar ligeramente el pie izquierdo y llevarlo un poco hacia adelante, despegando sus dedos del suelo para formar un paso flojo izquierdo. Al mismo tiempo, elevar la mano izquierda trazando una línea curva, desde la izquierda, de abajo hacia arriba y por delante hasta llegar a la altura de la punta de la nariz con la palma hacia la derecha y el brazo un poco flexionado. Mover la mano derecha hacia abajo hasta ponerla al frente de la parte interior del codo izquierdo con la palma hacia la izquierda. Vista al índice de la mano izquierda (ver figuras 32 y 33).

Puntos esenciales: Hay que mantener el cuerpo estable y en posición natural sin sacar las nalgas. Los hombros y codos deben permanecer caídos; y el pecho, relajado. No se puede tirar la mano izquierda rectamente hacia arriba, sino en línea curva desde la izquierda hacia arriba y hacia adelante. Al dar medio paso hacia adelante con el pie derecho, hay que pasarlo despacio en posición, pisando el suelo primero con la planta. El traslado del peso del cuerpo hacia atrás debe coordinarse con los movimientos de media vuelta del torso hacia la derecha, el ascenso de la mano izquierda y la retirada de la mano derecha hacia atrás.

Ejercicio del Liangong

No 14: Extender las piernas desde la posición en cuclillas.

Con las manos encima de la rodilla, pies unidos, flexionar el tronco hacia adelante tratamos de agacharnos en cuclillas sin levantar los talones del piso entrelazamos las manos las llevamos hasta oprimir los empeines de los pies y sin quitarlas enderezamos las piernas luego las separamos y subiéndolas desde las piernas hacia arriba comenzamos a enderezar todo el cuerpo hasta la posición inicial.

No 15: Apoyar una mano en la rodilla con elevación de la otra mano.

Manteniendo las misma posición de las piernas abiertas colocamos la mano derecha sobre la rodilla izquierda y la mano izquierda va estirada atrás, como si fuéramos a apoyarnos en una pared, luego tratamos de sentarnos, la mano que está sobre la rodilla se desplaza a la cintura y la de atrás sube en forma de semicírculo más alto que la cabeza dándole seguimiento con la vista, luego enderezamos la rodilla y cambiamos la posición de las manos, es decir la mano izquierda se coloca encima de la rodilla derecha y la mano derecha va estirada atrás, repitiendo lo antes explicado. Inspiramos aire cuando nos sentamos y levantamos la mano y espiramos cuando retornamos a la posición inicial.

Ejercicio del Liangong

No 16: Elevar la rodilla presionándola con las manos contra el pecho.

Con los brazos a los laterales y los pies unidos damos pasos al frente con el pie derecho, levantando ambos brazos arriba haciendo fuerza hacia delante, apoyando la puntera izquierda, flexionando la rodilla derecha adelante, bajando los brazos apoyamos talón izquierdo, flexionando la rodilla izquierda y levantando la puntera derecha pasamos a la posición inicial y tras una pausa levantamos la rodilla derecha manteniéndola presionada con ambas manos contra el pecho por intervalos de segundos levantada, luego soltamos y bajamos la pierna suave hasta la posición inicial. Repetimos lo antes explicado, pero con el pie izquierdo al frente. Inspiramos cuando levantamos los brazos y espiramos cuando lo bajamos.

No 17: Dar pasos marciales

Permanecer en posición inicial con las manos apoyadas en las caderas (los dedos pulgares hacia atrás.). Dar paso hacia adelante con el pie izquierdo, trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda, luego apoyar el talón derecho en el suelo y flexionar levemente la pierna derecha trasladando a esta el peso del cuerpo y alzando la punta del pie izquierdo, continuamos con un paso hacia adelante con el pie derecho trasladando el peso hacia la pierna derecha y despegando el talón izquierdo del suelo, juntando el pie izquierdo con el derecho volviendo a la posición inicial, todo esto se repite pero saliendo con el pie derecho hacia adelante. Inspiramos cuando damos paso hacia adelante y espiramos cuando trasladamos el peso del cuerpo a ambas piernas.

Ejercicio Thai Chi N 6: El venerable anciano cierra la puerta. (1→→) Extender hacia adelante la mano izquierda por debajo de la muñeca derecha y abrir la mano derecha. Simultáneamente voltear las palmas poco a poco hacia abajo, asentar el tronco hacia atrás levantando la punta de pie izquierdo para trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha. Vista al frente. (Ver figuras 50 y 51). Volver ambas palmas por delante del pecho hacia adelante hasta que queden a una distancia igual a la que, separa los hombros y después empujarlas hacia abajo pasando por delante del abdomen hacia arriba y hacia adelante, con las palmas siempre hacia el frente. Al mismo tiempo,

flexionar la pierna izquierda formando un paso de arco a la izquierda. Mirar de frente (ver figuras 52 y 53).

Puntos esenciales: Hay que relajar la cintura y las caderas y mantener el torso recto sin que sobresalgan las nalgas cuando se asiente el tronco hacia atrás. La acción de retirar los brazos hacia atrás debe hacerse en coordinación con el movimiento paulatino del cuerpo hacia atrás y la relajación de los hombros y codos dirigidos un poco hacia afuera. No se pueden hacer los movimientos anteriores directamente. Al empujar hacia adelante el espacio con las manos, éstas deben situarse a una distancia una de otra no mayor que la existente entre los hombros.

Discusión

El “Lianchi” (Liangong y el Taichi) en una dimensión física-educativa

El Tai Chi puede mejorar la calidad del sueño, fortalecer el sistema inmunitario, mejorar la salud física y reducir el dolor en personas con osteoartritis en la cadera y la rodilla, mejora, también, los aspectos relacionados con factores psicosociales en mayores con riesgo cardiovascular, sin embargo, a pesar de estas bondades en la edad escolar no se pondera lo suficiente su utilidad, sobre todo en lo relacionado con la corrección postural de niños y niñas asmáticos.

Si bien el asma bronquial es considerada como un síndrome multifactorial que afecta el sistema respiratorio del organismo de las personas que la padecen, donde se significa diferentes tratamientos, con énfasis en medicamentos variados durante las crisis, mantener una ventilación lo más normal posible, eliminar la obstrucción de las vías aéreas y lograr una relajación o distensión psicósomática, sin embargo se alude en menos medida la atención a los problemas posturales que causa esta enfermedad al organismo de las personas afectadas por ella, sobre todo desde edades temprana. En Cuba esta situación ha demandado de la búsqueda de alternativas para la compensación de las consecuencias de esta enfermedad en el desarrollo físico, psíquico y social de los escolares, por lo que ya es considerada una preocupación y ocupación tanto del Ministerio de Salud pública (Minsap) como del Ministerio de Educación (Mined) y del Instituto Nacional de Deporte y Recreación (Inder).

En relación con la idea anterior se coincide con Delgado (2023) cuando expresa las ciencias y las tecnologías deben ser herramientas para transformar en mejor medida la sociedad. Abordadas desde una triple perspectiva: formación del profesorado, investigación y transferencia e intercambio de conocimientos.

El término mecánica postural abarca el estudio de la postura correcta de un individuo durante todo su desarrollo ontogenético. Si se parte de las relaciones mecánicas que difieren entre un individuo y otro, en cuanto a los rasgos que caracterizan una postura correcta, entre ellos: cabeza erguida (los huesos temporales y la barbilla forman un ángulo recto); hombro levemente hacia abajo y hacia atrás; pecho recto y levantado; paredes abdominales contraídas; ángulo de la región sacra de 30^a aproximadamente;

glúteos, y demás músculos que intervienen en dicho mecanismo, contraídos (Ferreiro, 1985, p. 195)

En el orden de las ideas anteriores, González (2019) plantea que los niños están más predispuestos que las niñas al desarrollo de asma. La aparición de asma está muy influida por la presencia de eccema atípico; además de acuerdo al desencadenamiento de sus crisis, aparece la sobreprotección acompañado del paternalismo y otras minimices sobre los afectados lo que trae consigo que se comporte como un riesgo elevado de que el asma no ceda ni mejore al llegar a la adolescencia. En estos casos, la exploración torácica demuestra una fase espiratoria prolongada con sibilancias de tono agudo durante toda la inspiración y la mayor parte de la espiración. El tórax puede estar hiperinsuflado por el atrapamiento de aire, lo que causa deformidades posturales en el tórax como: *Pertus excavatum* o tórax de zapatero. *Pertus gallinatus* o pecho quilla de barco (ver figura 1).

Figura 1

Pertus excavatum o tórax de zapatero.



Pertus gallinatus o pecho quilla de barco.



Fuente: Tomado de González (2019).

Para este propósito, Castro (2020) enfatiza sobre la importancia en el Taichi de cultivar la solidez y el equilibrio en la postura, relajando todo el cuerpo, sintiendo como nuestro peso desciende hacia el suelo, uniéndonos a la tierra o enraizándonos en ella a través de los pies.

Sobre esta base, González (2023) en su compendio del 1er congreso internacional de las artes marciales, afirma que los ejercicios de Tai-Chi enfatizan movimientos continuos y lentos, con pequeños rangos de movimiento de unilaterales a bilaterales. Durante esos movimientos, los practicantes tienen que controlar su centro de gravedad y permanecer muy estables, es en este momento cuando corrigen su postura corporal.

Es evidente entonces que los efectos positivos de la rehabilitación con ejercicios, en términos de trabajo y capacidad, mecánica y bioquímica (cambios en las enzimas musculares), disnea, calidad de vida y costo-salud son significativos. La metodología diseñada para la intervención de ejercicio de Lian Gong– Thai Chi, como terapia no farmacológica, permitirá una instrucción más efectiva sobre la base de los conocimientos expuestos y tomar decisiones acertadas con relación a la planificación,

organización y aplicación de programas de cultura física terapéutica, para contribuir entre otras acciones de salud que se le tributan a estos pacientes: poder controlar la frecuencia y severidad de sus crisis de asma y corregir posturas corporales para mejorar su calidad de vida.

En este caso el “Lianchi” (Liangong y el Taichi) se convierte en una dimensión física-educativa para la salud porque son artes marciales que, al intercalarlos, involucran la ejercitación física postural, con movimientos suaves y marcados. La relajación mental mediante ejercicios de coordinación y respiración de forma estática y dinámica, permite aliviar los síntomas que ocasiona el asma en el organismo trabajando la postura de individuo, estimula el aprendizaje de una respiración abdominal, sobre todo, facilita el proceso de espiración, lo cual favorece la inhalación por la nariz de manera suave y corta para impedir que el aire frío se filtre y poder relajarse durante el movimiento y la exhalación debe ser bien prolongada de tal forma que permita expulsar la mayor cantidad de aire atrapado en los pulmones producto a la constricción bronquial.

Además, los efectos de esta actividad física o gimnasia suave sobre la persona afectada de asma, ofrecen grandes beneficios:

1. Facilita y permite el correcto desarrollo físico y psíquico.
2. Favorece la integración en el grupo.
3. Eleva la autoestima del practicante.
4. Mejora la condición física, postural en general.
5. Permite una mayor tolerancia al ejercicio.
6. Las demandas físicas de las crisis pueden ser mejor enfrentadas.
7. Permite mayor control de las crisis y conocimiento de la enfermedad.

Para Pérez (2013) la dimensión educativa en la Educación Física desde los contenidos se relaciona con el aprendizaje de tipo intelectual, su meta se ubica en una doble perspectiva, por un lado, el desarrollo de actividades para resolver problemas de salud y por otro, el acceso a formas y estructuras de pensamiento que le permitan al ser humano comprenderse a sí mismo y al mundo. Esta se interrelaciona con la instructiva y la desarrolladora debido a la existencia creativa, productiva y generadora de aprendizajes que se producen entre ellas.

La dimensión instructiva permite dotar al estudiante de los conocimientos y habilidades prácticas esenciales en su formación deportiva. Por tanto, es una dimensión del concepto de formación y la desarrolladora establece su vínculo con el desarrollo de las capacidades físicas para su desempeño, van desde los aspectos más simples y elementales hasta aquellos más complejos que demandan mayor nivel de preparación. Significa que en ella se incluyen y se aportan los conocimientos teóricos y prácticos de salud para que los profesores de Educación Física puedan trabajar la corrección

postural de niños y niñas asmáticos, en este caso los del segundo ciclo de la enseñanza primaria.

Conclusiones

La metodología de ejercicios Lianchi diseñada es coherente y responde a las insuficiencias pertinentes y está listo para aplicarlo a pacientes de otras áreas de salud, ofreciéndoles mejor calidad de vida.

Los resultados obtenidos por su aplicación como inicio de prueba del tratamiento en un consultorio médico comunitario confirmaron la factibilidad del conjunto de ejercicios de Lian Gong-Thai Chi como un método de gusto y preferencia en estos pacientes y profesores que se prepararon del conocimiento para generalizarla.

La metodología se convierte en una herramienta para profundizar en las concepciones teóricas sobre el contenido de la corrección postural de niños y niñas asmáticos dentro del proceso de las dimensiones Educativas de la Educación Física en las escuelas primarias, y está en correspondencia con la sistematización que se ha realizado en las Ciencias Educativas y su didáctica.

Referencias bibliográficas

- Castro, A. (2020). *La postura en el Taichi. Bienestar y Salud. Directora y docente en el Centro Yu Shan*. Unican.es. Universidad de Cantabria. España.
- Cornejo, J. A. (2011). *La educación física en la escuela cubana contemporánea*. Educación Cubana.
- Delgado, J. A. (2023). *Primer Congreso Internacional RIDCOM. Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación en los Deportes de Combates*. RIDCOM 2023. Cámara Brasileira do Libre. <https://www.ridcom.org/inicio>
- Ferreiro, R. (1985). *Anatomía y fisiología del desarrollo e higiene escolar*. Tomo I. Pueblo y Educación.
- González, E. R. (2023). *Primer Congreso Internacional RIDCOM. Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación en los Deportes de Combates*. RIDCOM 2023. Cámara Brasileira do Libre. <https://www.ridcom.org/inicio>
- González, E. R. (2019). *El Lianchi: una combinación del Lian Gong y Thai Chi. Método eficaz para mejorar postura en niños y niñas asmáticos y alargar la vida del adulto mayor*. Editorial Académica Española.
- López, A. (2006). *El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral físico-educativo*. Deportes.
- Miñarro, P. (2009a). *La postura corporal y sus patologías: implicaciones en el desarrollo del adolescente. Prevención y tratamiento en el marco escolar*. Digitum.

- Pérez, T. (2013). Metodología para la formación de una cultura pedagógica a través de la disciplina teoría y práctica de los juegos, en el deporte voleibol. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (182). Buenos Aires. Argentina. <http://www.efdeportes.com/>
- Rico, P. (2008). *El proceso de enseñanza aprendizaje-aprendizaje desarrollador en la escuela primaria: teoría y práctica*. Pueblo y Educación.
- Rodríguez, M. (2008). La actualidad de la Educación Física en el Desarrollo Integral del Ser Humano. *Inter Sedes: Revista de las Sedes Regionales*, IX(17), 121-133.
- Unesco (1978). *Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte*. <https://unesdoc.org> SHS/2012/PI/H/1REV.2. Educación, la Ciencia y la Cultura. Paris. Francia.

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores: Los autores participaron en la búsqueda y análisis de la información para el artículo, así como en su diseño y redacción.

Anexos

Descripción de los jeroglíficos del Thai-Chi

Ejercicio 1: Posición inicial



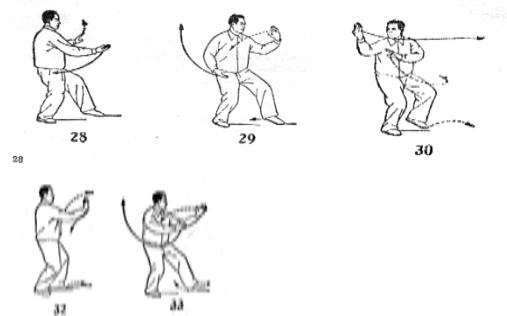
Ejercicio 2: Acariciar la cola del ave.



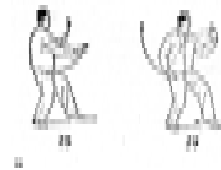
Ejercicio 3: La grulla blanca despliega sus alas.



Ejercicio 4: Cepillar la rodilla.



Ejercicio 5: Tañer el laúd



Ejercicio 6: El venerable anciano cierra la puerta



Fuente: Tomado de González (2019)

Descripción de los Jeroglíficos del Liangong.

No 1: Reforzar los músculos del cuello. derecha.



No 2: Arquear las manos a la izquierda, la derecha.



No 3: Extender las manos



No 4: Relajar el pecho.



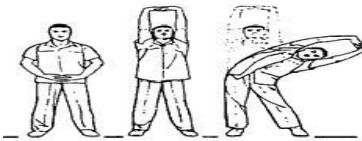
No 5: Desplegar las alas.



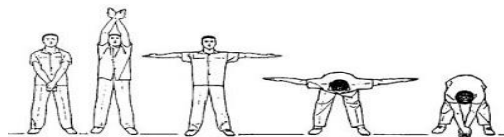
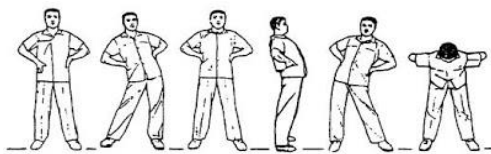
No 6: Elevar alternativamente las manos.



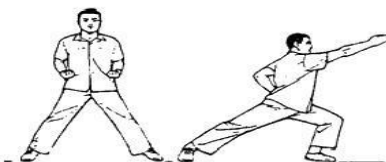
No 7: Levantar las manos sobre la cabeza. No 8: Girar el torso y apartar la palma de la mano.



No 9: Rotación de cintura manos en caderas. No 10: Flexionar tronco adelante, brazos extendidos.



No 11: Dirigir oblicuamente la mano hacia arriba dando un paso de arco.



No12: Tocar empeines con las manos.



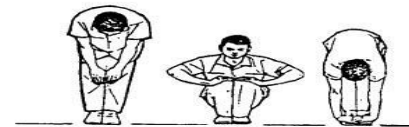
No 13: Girar rodillas a la izquierda y la derecha.



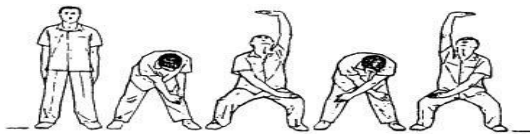
No 14: Girar el torso flexionando alternativamente las rodillas ambas piernas hacia los costados.



No 15: Extender las piernas desde la posición de cuclillas de la otra mano.



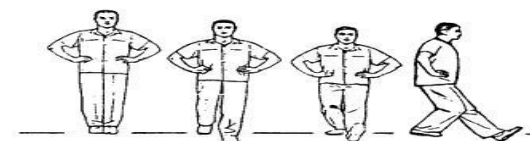
No 16: Apoyar una mano en la rodilla con elevación



No 17: Elevar la rodilla presionándola con las manos al pecho.



No 18: Dar pasos marciales.



Fuente: Tomado de González (2019).