



Como parte de sus actividades semanales, los adultos mayores del Hogar del Corazón de Jesús se reúnen para practicar técnicas de Tai Chi.

Carmita Pozo del Centro del Día (Comunidad Dorada) disfruta de realizar esta práctica donde fortalece sus músculos con los ejercicios de tonificación. En cambio para la residente Luisa Maldonado con estas prácticas siente que recupera su estado físico.

"El carácter de los practicantes se equilibra como resultado de las respiraciones y movimientos que se generan en las prácticas, mejorando la concentración al coordinar la respiración, visión, y movimientos de manos y pies", recalcó el Lic. Carlos Hesny, instructor de Tai Chi.

Estudios han demostrado que el Tai Chi es el ejercicio ideal para los adultos mayores debido a que se realizan movimientos suaves, flexibles y coordinados que pueden ser realizados por cualquier persona incluso aquellos que están en sillas de ruedas o portan bastón de apoyo.

[Conozca más en nuestra guía de salud](#)