

Usted tiene diez discos afectados en toda la columna, le han diagnosticado fibromialgia y otras enfermedades degenerativas. Ahora no puede caminar y los dolores neurales no le permiten dormir más de tres horas. Está a punto de perder la funcionalidad de su pie derecho y en esa pierna no tiene reflejos ni fuerza. Su columna lumbar necesita una intervención pronta e intensiva, debemos sacar tres discos y hacer una fusión con titanio.

Seis especialistas consultados coinciden en el diagnóstico general y solo difieren en algunos detalles. Hace un mes que me despierto en la noche con dolores insoportables y mi capacidad de movimiento está completamente reducida. Para una persona que trabaja viajando por el mundo, visitando zonas de difícil acceso y pasando largas horas escribiendo frente a un computador, tanto el diagnóstico como la solución eran devastadores. Implicaba prácticamente dejar este modo de vida en el que he invertido mi energía y mi pasión, un modo de vida que me permite trabajar en lo que creo: durante más de treinta años me he dedicado a la reducción del riesgo de desastres, a la asistencia humanitaria, y al fortalecimiento de capacidades humanas y técnicas en América Latina, el Caribe y África.

Mi esposa, una mujer de fuerza y entereza, muy afectada por la situación, pero con un corazón imbatible, me reiteró su apoyo y solidaridad en lo que fuera necesario emprender. Sin embargo, también me propuso algo que cambiaría por completo el curso de las cosas: *hagamos Tai Chi* – me dijo - *en la asociación donde practico hay testimonios impresionantes sanación*. No solo acepté el reto, sino que decidí hacerlo con convicción, dejando de lado la suspicacia y el escepticismo. Cuando llegué a la Asociación de Tai Chi Taoísta entré casi a rastras, apoyado – física y espiritualmente – en los hombros de mi esposa. El instructor, Peter Turner, no solo me explicó su propio proceso, que lo mantuvo fuera de la silla de ruedas, sino también como el Tai Chi podía resolver el problema que yo tenía.

Inicié un trabajo dirigido exclusivamente a la situación de mi columna. Durante semanas, en sesiones que parecían interminables, me apliqué a realizar un único movimiento – el Dan Yu – con una barra en la pared y una silla. Casi sin movilidad en la pierna, con el pie derecho enrollado como un capullo y con dolores neurales frecuentes, poco a poco mi cuerpo sano fue recordándole a mi cuerpo afectado como actuar. Cada dos o tres días, o más si era necesario, mi instructor corregía el movimiento, en la posición física y en la aceptación espiritual. Descubrí como un milímetro de cambio en posición hacía renacer la fuerza y el equilibrio. En poco tiempo sentí llegar el balance, y el tedio, el dolor y la desesperación cambiaron por la sorpresa y la alegría. En dos meses volví a caminar bien, pude dormir y descansar y mi vida se llenó de nuevo de energía y esperanza.

Con la constancia, la solidaridad y el saber milenario, en cuatro meses la situación viró por completo. Con gran desconcierto los médicos concluyeron que una intervención quirúrgica ya no era necesaria y que podía seguir adelante con mi vida. Sin desinflamatorios ni analgésicos, sin sesiones de fisioterapia, sin inyecciones...

La prueba de fuego era retomar mi actividad. En noviembre, cuatro meses después de iniciar mi jornada en el Tai Chi, viajé a África, donde pasé una semana completa impartiendo formación a un grupo de profesionales de cuatro países, en temas de desarrollo local, reducción del riesgo y respuesta

ante desastres.

Una resonancia magnética (MRI) corroboró lo observado, y la conclusión fue que de los tres discos lumbares, solo quedaba uno afectando ligeramente el nervio. En la última visita al hospital he sido dado de alta y, con felicidad compartida, la doctora me ha dicho que estoy muy bien. Ambas piernas funcionan con reflejos y fuerza simétrica.

Hoy, el Tai Chi Taoísta para mi es un elemento en mi forma de vida. No es algo que hago de vez en cuando, cuando recuerdo o cuando me duele. El balance corporal, la redondez en el movimiento, liviano, tranquilo y poderoso, están en mi corazón y me siguen llevando por el camino de la salud y la alegría.

Luis Rolando Durán Vargas
Costa Rica Enero de 2012

Tengo 30 años de que me diagnosticaran artritis reumatoide.

Tengo 6 años de practicar Tai Chi Taoísta.

Me invitaran mis vecinos que sabían de mi padecimiento.

Para ese tiempo había buscado otras alternativas, pero no funcionaran.

Siempre seguía con el tratamiento del doctor, pero no veía mejoría.

Me sentía cada vez con más dolor e inflamación etc., más dificultad para hacer mis labores de la casa y personales, más dificultad para movilizarme.

Cuando recibí esa invitación, estaba decidida, como se dice, a tirar la toalla.

Así que decidí y pensé que sería lo último que haría.

Hablé con mis instructores de mi padecimiento y que iba hacer lo que podía.

Mis vecinos me llevaban y traían, íbamos en la mañana y en la noche, tres veces a la semana.

Cuando llegaba a la casa tenía que caminar 30 metros, lo hacía con mucha dificultad, si llovía era imposible abrir la sombrilla, con dificultad me subía al carro, igual para bajarme.

Así fue durante tres años y a medida que pasaba el tiempo, fui viendo mejorías.

Podía darme vuelta en la cama, podía peinarme, el dolor terrible que tenía en el hombro se me había quitado. Ya podía cocinar, picar, tender ropa.

Actualmente no necesito ayuda, mi mano derecha la tenía cerrada, ya la abrí, puedo escribir.

Me levanto en las mañanas sin sentirme como un robot, subo y bajo de los buses sin pensar como lo voy hacer.

Se siente flexible y con mucha fuerza, puedo hacer los 108 movimientos y permanecer 2 horas sin sentarme, he viajado cargando maletas etc.

Tengo una vida normal.

Cuando me encuentro con alguien conocido que tiene tiempo de no verme, me dicen: "Pero te vez muy bien, que estas haciendo...."

Marielos Murillo

Costa Rica Marzo 2012

"El año pasado no tuve un solo ataque de esclerosis múltiple. Mi sistema inmunológico es más fuerte, mi equilibrio ha mejorado. "

Estimado lector,

Hola, mi nombre es Mariette Swagerman. Soy miembro de la Asociación de Tai Chi en Holanda y tengo esclerosis múltiple. Hace diez años, me gané la vida como artista y dueña de una galería además de que llevé una vida activa que trabajando y viviendo en una granja. Fue durante este tiempo que experimenté mi primer debilitante ataque de EM que me dejó paralizado el lado derecho de mi cuerpo. El 17 de diciembre de 2002 fui diagnosticada con EM secundaria progresiva.

En un período muy corto de tiempo perdí mi casa, yo ya no podía trabajar, había perdido mi salud y también a mi pareja. Me mudé a otra ciudad para estar en una vivienda con acceso para silla de ruedas y la enfermedad progresó rápidamente con al menos dos ataques de EM cada año. Estaba triste, deprimida y enojada!

De alguna manera a través de todo esto yo sabía que tenía que buscar cosas nuevas en mi vida y un día leí en un periódico local sobre la Taoist Tai Chi Society™ y sus clases. A pesar de sentirme muy insegura fui a una clase de introducción a la que aparecí en mi silla de ruedas. La instructora me hizo sentir muy bienvenida y a gusto. Ella me ayudó a empezar sugiriéndome que, por cuestión de conveniencia asistiera a una clase durante el día.

En la clase con todas las otras personas me sentía segura y aceptada, y con el paso del tiempo empecé a dejar ir mi depresión. Después de aproximadamente 3 meses de asistir a clases y practicar con regularidad empecé a experimentar notables mejoras en el equilibrio y la fuerza. Había encontrado otra vez la esperanza y fue entonces cuando decidí dar mi siguiente paso. Junto con algunos otros miembros de mi clase me quise asistir a un taller organizado por la Sociedad Internacional de Tai Chi Taoísta en la isla de Mallorca, España.

Con todo el apoyo que había a mi alrededor fue posible para mí hacer este viaje y resultó ser una verdadera aventura en más de un sentido. Viajamos juntos y nos reunimos con otros miembros de toda Europa viviendo y comiendo juntos en un espíritu de comunión. Después de 3 días de trabajo, dolor, buena comida, conocer nuevos amigos y un montón de horas de sueño, me las arreglé para levantarme de la silla de ruedas. Durante dos años dependí de esa silla de ruedas! ¡Me sentí tan feliz caminando en la playa cerca del hotel!.

Después de regresar a Holanda seguí la práctica y el trabajo duro. Los progresos que estaba experimentando eran increíbles. Por aquel entonces había oído hablar del Programa de Recuperación de la Salud organizado por la Sociedad Internacional de Tai Chi Taoísta, centro en Orangeville, Canadá. Este iba a ser el siguiente paso en mi camino. Desafortunadamente durante el viaje perdí el equipaje y la medicación que me ayudaba a controlar los espasmos en mis piernas. Tomó 2 semanas para las compañías aéreas localizar mi equipaje y cuando finalmente éste llegó ya yo no necesitaba los medicamentos. A través de la instrucción que había recibido y el trabajo que iba con él había aprendido cómo controlar los espasmos. Después de que regresé de del centro de la Sociedad Internacional Tai Chi Taoísta en Orangeville sentí que había cambiado drásticamente por dentro y por fuera y me sentí increíblemente fuerte. Nada parecía lo misma.

Ahora ya hace 7 años desde que fui diagnosticada y ahora soy una instructora de MR artes internas de la salud. Agradezco la oportunidad de mostrar a la gente la forma de arte que me ha ayudado tanto y espero poder ayudarlos al compartir mis experiencias. Sigo asistiendo a los talleres organizados por la Sociedad y trabajo duro en mi propio entrenamiento. Participo en otras clases donde puedo practicar junto a otros bajo la atenta atención de otros instructores acreditados. En casa he aprendido a trabajar con el espacio que tengo porque debo asegurarme de que todos los días puedan estar llenos de práctica. Yo no uso ningún medicamento y siento que sigo mejorando mi salud en diferentes niveles.

No tengo ninguna duda de que la práctica del MR artes internas de salud ha sido la fuente de los cambios que he experimentado. El año pasado fue el primer año que no tuve un solo ataque de esclerosis múltiple. Mi sistema inmunológico es más fuerte, mi equilibrio ha mejorado, soy más fuerte y más flexible y puede sonar gracioso, pero ahora si me caigo me Tai Chi práctica me ha enseñado a fundirme en la tierra y aterrizar suavemente! Me he vuelto más tranquila, me siento feliz y me siento más estable. Me encanta mi vida! ¡Gracias!

Atentamente,
Marianne Swagerman
14 de octubre 2009

"Mi salud y mi vida son mucho más fuertes y más ricos"

MR artes internas y métodos me han ayudado a hacer frente a un trastorno crítico de la sangre llamado amiloidosis. Me diagnosticaron la enfermedad en el año 2000 y he estado trabajando duro en mi Tai Chi desde entonces, de combinación con el tratamiento médico convencional. La práctica regular y enfocada con instructores experimentados y con otros miembros de la Sociedad Internacional de Tai Chi Taoísta me ha dado más energía, me ha ayudado a ser más fuerte y me ha ayudado a mitigar los efectos secundarios de los fuertes medicamentos . Como consecuencia de esta enfermedad, tengo un agrandamiento del hígado y la práctica regular del Tai Chi ha ayudado a aflojar los tejidos blandos para dar cabida a este cambio en mi cuerpo.

Además de los beneficios físicos, el MR artes internas y métodos me han ayudado mental y emocionalmente frente a los desafíos de esta enfermedad y la Sociedad ha proporcionado un gran apoyo a la comunidad. La Sociedad también me da la oportunidad de ayudar a los demás, aun cuando estoy recibiendo tanto de tantas personas. En la primavera de 2008 un examen de médula ósea reveló que estoy en remisión a pesar de que sigo experimentando algunos de los efectos de la enfermedad y la medicación, que todavía necesito tomar. Sigo la práctica regular y veo como consigo continuo beneficio y fortalecimiento. Mi salud y mi vida son mucho más fuertes y más ricos, como resultado de ser parte de la Sociedad en este momento crucial en mi vida.

Samantha Albert
19 de octubre 2008

La Practica de Tai Chi produce "créditos de salud "

Mi vida de MR comenzó hace unos 13 años después de un diagnóstico de cáncer de tiroides. Aunque descubierto a tiempo y sin posibilidades de ser fatal, después de someterme al tratamiento me dispuse a seguir un camino para mejorar mi estilo de vida. Gracias a mis amigos Sandra y Rodney Giblett que fueron mi catalizador, tuve la oportunidad de ponerme en marcha y comenzar una clase taijiquan con la Sociedad de Tai Chi Taoísta de Australia Occidental. Puedo decir honestamente que no me gustaban mucho las clases de MR en los primeros días, ya que tuve que aprender a aquietar la mente, algo en lo que nunca había sido muy buena. Pero con el tiempo, la persistencia y el aliento de parte de Linde, mi instructor, seguí adelante. Fue al final de mi primer año de practicar el MR en 1994 que fui a un taller con el Maestro Moy Lin-shin en Fremantle, Australia Occidental. Conocí a este hombre humilde que nos ha dado tanto, y me pareció algo muy bueno. Esto me inspiró y me dio la esperanza de que yo podría llegar a ser una instructora y así ayudar a otros también. Con los años he asistido a muchos talleres de taijiquan y conocido a mucha gente maravillosa. En un taller el Dr. Elliot Kravitz habló sobre cómo la práctica del MR nos da 'créditos de salud que podríamos usar en el futuro. Fue una declaración que se pegó en mi mente y realmente tenía sentido. En el año 2000 una vez más tuve que asumir el reto de un diagnóstico de cáncer, de cáncer de mama esta vez. Decir que estaba devastada no era suficiente. Ha sido desde entonces y hasta la fecha que he entendido realmente lo que el Tai Chi ha hecho por mí en mi vida. Yo estaba en una situación en mi vida donde tuve que hacer grandes decisiones sobre el tratamiento y una cirugía mayor. Pero yo estaba agradecido por el diagnóstico temprano que tuve y que, una vez más, salvó mi vida y decidí hacer lo que tuviera que hacer para seguir adelante, y así lo hice. La cirugía que tendría podría dejarme con algunas restricciones importantes con el movimiento de mis brazos y la espalda que podían ser a corto plazo o permanentes. De hecho, me dijeron que no podría volver a mover a mis brazos por encima de mi cabeza nunca más. Naturalmente, mis ideas sobre lo que sería capaz de hacer en mi vida, incluyendo mi MR, estaban allí con todas las otras emociones y temores a los que me estaba enfrentando. Los ejercicios de rehabilitación dados a las mujeres con cáncer de mama son muy limitados y puedo ver por qué las personas llegan a tener problemas, especialmente con mal drenaje linfático y el movimiento restringido del brazo. Cuando salí del hospital dos semanas después de la cirugía estaba haciendo de pie la mayoría de los ejercicios de brazos, que forman parte de nuestra práctica del MR. En cada visita semanal a mi cirujano él estaba constantemente sorprendido por mi movilidad y la velocidad de mi recuperación. Él me preguntaba qué estaba haciendo y me pidió que le mostrara el MR que estaba haciendo. Los créditos de salud fueron sin duda evidentes. Me tomó un buenos 18 meses para ser capaz de hacer el set sin sentir gran dolor de espalda al terminarlo, pero ahora todo parece estar funcionando bien. Ahora 8 años después. Mi especialista me dio de alta hace 3 años con una visión muy optimista de lo que él considera una recuperación completa. A medida que continúo mi formación MR sé que mi cuerpo se está haciendo más fuerte y estoy en buena condición física para mi edad. Tengo mucha energía y me siento bien. Muy rara vez sufro de enfermedades menores y si lo hago mi recuperación es rápida.

Todo lo que puedo decir es que el aprendizaje del MR me dio en que trabajar constantemente en un momento muy malo de mi vida. Ciertamente no puedo imaginar mi vida sin el. También sé que sin el MR y la amabilidad y el amor de mi gran familia y maravillosos amigos no podría estar tan bien y tan feliz como soy hoy.

Helen Gaunt

14 de noviembre 2007