

Salud para el cuerpo y el alma

Un proyecto comunitario en Cayo Hueso, Centro Habana, es digna expresión de la influencia de la Escuela Cubana de Wushu y Qigong de Salud.

Por **Lisset I. Ricardo Torres**
Fotos **Calixto N. Llanes**

DE SUS 72 años de edad, que para nada aparenta, Cándida Guillén Nápoles ha estado vinculada a las artes marciales durante los últimos 14. Antes, en la adolescencia, practicó atletismo y voleibol y también marchó a la Campaña de Alfabetización a pesar de la mucha resistencia de sus padres.

Aquellos campesinos a los que enseñó a leer y escribir en el lomerío espirituario del Escambray fueron, tal vez, la génesis de su entrega a todas las tareas con disciplina, humildad y persistencia, pues su filosofía es la solidaridad humana.

Quizás, como ella misma expresa, no logró algunos sueños personales, pero es feliz. Contribuye a que mucha gente eleve la calidad de vida, supere secuelas de enfermedades y mantenga la salud gracias al ejercicio físico que le propicia vitalidad, sosiego, alegría y buenas relaciones.

Esta Licenciada en Ciencias Sociales se jubiló con 42 años de labor, pero continuó trabajando en la Escuela Cubana de Wushu (compendio de artes marciales chinas) y Qigong de Salud (ejercicios

terapéuticos), creada por el maestro Roberto Vargas Lee en 1995 y que cuenta con miles de practicantes en la Isla.

Trabajó como técnico medio de electricidad y dirigente de la UJC; perteneció al Ministerio del Interior; pasó 14 años entre profesora y directora de la Escuela Nacional de los CDR, y como funcionaria de esa organización; además de entregar 25 años a la Marina Mercante, 12 de esos navegando por todo el mundo.

«Agradezco a Vargas Lee por su apoyo para cumplir con mi responsabilidad en la dirección de la Escuela, por superarme hasta la graduación en el 2009 del curso impartido por Víctor Sanamé y Luis Fernández, y por iniciar este proyecto comunitario para ampliar cada vez más la actividad física», expresó.

En áreas abiertas de la residencia de la Escuela de Formación de Artistas, en Cayo Hueso, cada lunes, miércoles y viernes, desde las cinco de la tarde, ella imparte Tai chi o Tai chi chuan (se ejecuta con los puños), la más conocida modalidad entre las que se practican en Cuba.

«Siempre con música, se hacen estiramientos, ajustes de respiración, gimnasia terapéutica,

automasajes, ejercicios de tao yin y taijiquan con abanicos, espadas, bastones, puños y otros implementos, aplicando un método de calentamiento creado por el profesor Xiaofei Hu, de la Universidad de Beijing», comentó.

Cándida asegura que estos ejercicios armónicos oxigenan los diferentes órganos, ayudan a la concentración y la agilidad mental.

«Es vital no solo en el orden físico, también hay que tener una actitud mental. Mejoran la respiración y la actitud ante la vida; se envejece, pero con calidad, ya que se detienen las enfermedades, se da la espalda a las medicinas y las personas empiezan a nutrirse de algo que viene con su energía», explica.

Podría tener más alumnos, pero dice que «los adultos nos complicamos y no tenemos la misma disposición, pero me satisface cuando alguno me dice que ya comenzó a “trabajar”. Insistimos en los valores, en la conducta social y la convivencia, en la forma de expresarse. Leemos poemas y escuchamos opiniones».

Resulta interesante la reacción de alguna de las alumnas, la mayoría con más de 60 o 70 años de edad. Varias son fundadoras del



proyecto y viven ansiosas por rescatar la salud, burlando enfermedades como infartos, radicales de mamas y operaciones de la columna vertebral.

En diálogo animado con **JIT**, destacaron la calidad profesional de su profesora, pero aún más su interés de ayudarlas, como mismo hizo José Meneses con ella en el 2002, tras la pérdida de su madre. Cuenta Cándida que su vecina Aida Marín la llevó al área de Tai chi de La Madriguera, en la Quinta de los Molinos, y la vida empezó a retomar su sentido.

«Aquí he encontrado una vía para fortalecerme. Cuando comencé tenía 22 años de operada del corazón y hace casi uno sufrí una radical de mama. Sin embargo, me siento positiva en todos los aspectos, hasta los médicos se asombran», cuenta Xiomara Sánchez.

«Siempre estuve ligada al ejercicio físico, pero una operación a causa de la obstrucción de la vena safena me limitó aquella intensidad. Ya restablecida comencé aquí y ha sido vital. Como dirigente me aporta espiritualidad para buscar

un equilibrio en la armonía con la sociedad. Esto enseña a discernir entre lo fundamental y lo trivial, ver al hombre como lo más importante, escuchar sus ideas. Quizás la solución de algo está en el planteamiento del trabajador más humilde. Estar aquí también me ha ayudado a laborar en equipo», reflexiona Nuria Dávila.

Flavio Vicente tiene también un testimonio interesante: «Me operaron a corazón abierto hace casi cuatro años. Sentía temor, pero aquí topé con la armonía, el sosiego y nuevas amistades. Siento más vigor y movilidad. He podido retomar mi trabajo de casi 30 años como supervisor en Cubatur. Luego, perdí a mi esposa y gracias a esta área estoy de nuevo luchando por la vida».

Ileana Oduardo, Xiomara Guillén, Maricelis Córdova, Elisa Fernández, Ofelia Arroyo y Milagros Muñoz ponderan estos ejercicios para mitigar sus problemas de salud y los personales. Agradecen a la Revolución y a Fidel Castro Ruz los proyectos que benefician a las personas de la tercera edad en un país notablemente envejecido. ☐