

[Dagoberto Arestuche Fernández](#)



Numerosos transeúntes se detienen, quedan fascinados. Observan cómo, de forma pausada y flexible, los abuelos articulan sus cuerpos en medio de la plazoleta del parque La Estrella, de esta ciudad. Son personas de avanzada edad que utilizan la práctica del [taichí](#) como fórmula que les ayuda a enfrentar enfermedades comunes y padecimientos propios de adultos mayores.

Ellos constituyen una buena parte del grupo El Alba, como si, bajo ese nombre, su participación en los ejercicios cotidianos les abriera las puertas desde bien temprano a una vida mejor.

Su periodicidad desaparece dolores, inflamaciones y otros males que anteriormente padecían, como estalactitas punzantes que agreden su estado corporal y mental las 24 horas del día, sin descanso alguno.

Jesús Agustín Estrada Rolo es el profesor que los guía y, cual médico, aplica sus conocimientos para mejorar la calidad de vida de sus alumnos. Ora hacia abajo, ora en dirección contraria, con brazos extendidos, tronco erecto, la vista fija y total silencio. Ni un movimiento de más o impreciso, solo aquellos que la doctrina del arte marcial lleva al mejoramiento de la salud humana.

## Más salud para los abuelos de El Alba

Última actualización: Jueves, 10 Agosto 2023 15:23

Visto: 174

---



“Casi había renunciado a tener una salud estable y duradera, hasta que aparecieron estos ejercicios. Las jornadas de sesiones son lunes, miércoles y viernes de 9:30 a 10:30 de la mañana; me levanto bien temprano, dejo todo hecho en casa y parto hacia el parque La Estrella, para recibir el primer medicamento, el más eficaz: el reencuentro con mis compañeros.

”Sí, porque, padecimientos físicos aparte, está lo otro, el bienestar espiritual, ese que se propicia entre las amistades, capaces del consejo que el conocimiento y la experiencia sustentan y favorecen la ayuda mutua, al margen de que, tras los ejercicios hay relajación, sientes mejorías, duelen menos los años y sus huellas”, manifestó Alba Sánchez Vega, hipertensa y con padecimiento cardiovascular.

Amas de casa, galenos, albañiles, mecánicos, comerciales, constructores, azucareros, funcionarios, comunicadores, etc. No hay diferencia, todos se reúnen por una causa: vivir más y mejor.

“Como anillo al dedo me sirve cuanto hago, pues mi padecer son los huesos, y si bien no puedo virar atrás, sí alivian mi estado de salud con estos ejercicios que mejoran mis movimientos, flexibilidad, equilibrio y la coordinación”, expresó Irma Tápanes, la de mayor edad, con 81 años, quien debe saber, al igual que los demás, que el taichí estimula la capacidad aeróbica, los problemas respiratorios, incluido el asma, además de reducir el estrés y activar la memoria.

**Lea también:** [La tecnología a disposición del deporte cubano](#)

Conversar con Jesús Agustín es adentrarse en los laberintos del conocimiento en un aspecto tan esencial como el cuidado de la salud mediante ejercicios sanos, que no requieren inversión monetaria, pero su fruto brinda calidad de vida a quienes tienen voluntad para realizarlos asiduamente.

“Innumerables resultan sus beneficios, ya sea hombre o mujer; fortalecen sus capacidades físicas, las extremidades superiores e inferiores, e incluye los músculos de la espalda y el abdomen. ¿Existe mayor riqueza que tener salud? Claro que no, si dedicamos un pequeño tiempo a esta práctica es como ingerir el mejor medicamento. Sanos podemos enfrentar cualquier actividad”.

Nos retiramos satisfechos del lugar, pues apreciar el bien, sobre todo si de la vida útil y sana se trata, es ideal para, joven o no, cuidar desde ahora el cuerpo en aras de evitar males mayores en el mañana. El

## Más salud para los abuelos de El Alba

Última actualización: Jueves, 10 Agosto 2023 15:23

Visto: 174

---

ejercicio físico permite vivir más y mejor. Debido a esto los abuelos de El Alba tienen derecho a amanecer más saludables.