



A sus 79 años, Alicia Velásquez practica Tai Chi y Chi Kung:

## “Las artes marciales son la mejor terapia, porque despejan la mente”

Cuando era niña, Alicia Velásquez se subía todos los días a su caballo y cruzaba la costa de Quetalmahue, en la Isla Grande Chiloe, para ir a buscar a su padre agricultor al paradero de buses de la ciudad, después de un largo día de trabajo. “Me encantaba ese trayecto. Mi papá se iba silbando y yo me iba atrás en el anca del caballo. Tengo recuerdos maravillosos de mi niñez. Con mis hermanos nos subíamos a los árboles, rodábamos por el pasto y me compraban ropa linda. Me encantaba ponerme vestido para ir a saludar a los pescadores cuando volvían de altamar”, recuerda la mujer que, a sus 79 años, practica y es instructora de artes marciales.

Su amor por la actividad física nació en ese lugar, en la bella y apacible Chiloe, donde hoy vive. Pero no fue hasta los 38 años que conoció el mundo de esta práctica oriental.

“Se presentó la oportunidad de probar y con mis hijos no lo pensamos dos veces. La primera clase fue terrible de pesada. Otra persona habría dicho ‘no vuelvo más’. Tuvimos que hacer 100 bloques con una mano, 100, con la otra, levantar los pies. Quedamos molidos, pero lo hicimos y fuimos avanzando. Nos enamoramos. Nunca faltamos a una clase”, relata Alicia.

Fue tanto el entusiasmo que les generó el deporte oriental como familia, que Rocío, una de sus hijas, decidió formar su propia escuela e instruyó a su madre en el arte de arbitrar. “Como su alumna más antigua, me exigía bastante. Pero con mucha práctica me fui superando. Uno de mis mayores desafíos y éxitos fue enfrentar los combates, porque como yo era la más ‘viejita’, todo el mundo me tenía paciencia. Aunque igual me llegaban buenos golpes y patadas”, recuerda riendo.

—¿Ser mayor nunca ha sido un impedimento?

“No, porque puedes practicar artes marciales a cualquier edad, eso no es un impedimento. Hay algunas posiciones bajas que no puedo hacer, porque las rodillas no me responden, o patadas que son muy largas, pero uno se va adaptando a lo que puede hacer y también vas practicando y mejorando. Lo más fácil sería decir ‘para que intentarlo si no lo podré hacer’, pero la actitud es, sino te resulta un día, te va a resultar mañana”.

—¿Cuáles son los beneficios de practicar este deporte oriental?

“Las artes marciales son la mejor terapia, porque te despejan la mente. Además, los ejercicios te mantienen alerta y activa, ya que mientras estás haciendo un movimiento tienes que acordarte del siguiente. Hacia dónde se mueve el pie, hacia dónde se mueve la mano. Esa atención plena es muy sana para la mente. También ayuda mucho a la concentra-

Descubrió el deporte oriental a los 38 años y hoy disfruta de todos los beneficios que esta práctica le ha traído, entre ellos, paz mental, concentración, equilibrio y salud física. “Puedes practicarlas a cualquier edad, eso no es un impedimento”, asegura y agrega: “A mí me cambió la vida”.

**María Florencia Polanco**

ción y al equilibrio. A mí me cambió la vida en ese sentido”.

—¿Y practicar este deporte ha influido en su salud actual?

“Hace unos días me caí de la bicicleta estática y yo pensé, ‘hasta aquí no más llegué’, pero nada. Me dolió durante una semana, pero ya está pasando. Con una caída como esta, a lo mejor otra persona se habría roto los huesos, pero hay un ejercicio que yo practico que se llama Chi Kung de la médula ósea, que son ejercicios de respiración que limpian el ‘chi’ (energía) de los huesos y las articulaciones”.

**Seguir aprendiendo**

Aunque admite que ya no practica con tanta intensidad como al comienzo, debido a una artrosis que le provoca dolor en los huesos, ha encontrado formas de adaptarse y seguir practicando su pasión.

“El 2020 una nieta empezó a hacernos clases de Tai Chi, pero resulta que llegó la pandemia y yo quería seguir. Así que empecé a buscar en internet y encontré un Tai Chi en casa. Después, me fui entusiasmando y me inscribí en cursos certificados. Ya voy en el nivel 6. Es-



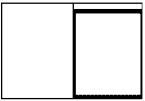
ALICIA VELÁSQUEZ

Alicia fue reconocida entre los 100 Líderes Mayores 2023.

toy feliz. En el nivel 4 aprendimos la forma con abanico y la presenté en un acto que hace la municipalidad para adultos mayores. Tenía miedo, pensé que me iban a pifiar o tirar tomates, pero la gente estaba contenta. Me de-

cían ‘sentí mucha paz’, ‘qué lindo los movimientos’. Ahora nos están enseñando una forma con espada”, cuenta.

—¿Podría compartir cuál es su rutina de ejercicios para mantenerse saludable?



ALICIA VELÁSQUEZ

"Estoy muy bien, soy sana y soy feliz", dice.

Otra de las grandes pasiones de Alicia es la costura. Hace kimonos y vestidos.



ALICIA VELÁSQUEZ



ALICIA VELÁSQUEZ

Con "Pepita", su madre, quien vivió activamente hasta los 103 años.

"Al despertar, hago mis oraciones, que consisten en enviar reiki a mis hijos, que son mis amores, y a mis nietos, que son los mejores del mundo. Después, me levanto y hago ejercicios de pilates, que incluyen elongaciones, abdominales, fortalecimiento y estiramiento de las piernas. Luego de la ducha hago mis actividades diarias, porque mi pensión no me permite tener a una persona que me ayude en la casa, tomo una pequeña siesta, al despertar me dedico a la costura, que es mi otra gran pasión, y termino mi día haciendo ejercicios de Chi Kung. Esta es una práctica que puede ayudar mucho, sobre todo a los adultos mayores, porque te permite mantenerte bien y caminar derecho. Y uno puede encontrar fácilmente una buena rutina de 15 minutos en YouTube".

—¿Está disfrutando de su vejez?

"Sí. Envejecer tiene algunas ventajas. Podemos equivocarnos, dedicarnos más tiempo a nosotros mismos, disponer de más tiempo y también podemos cambiar. Si no podemos

correr, podemos caminar y, si es necesario, usaremos bastón. Y si no escuchamos bien, como es mi caso, usaremos audífonos. Lo que importa es que no nos echemos a morir. Aunque nos de flojera, hay que dedicarle más tiempo a fortalecer los músculos. Yo todas las noches doy gracias por lo que pude hacer durante el día y en las mañanas por un nuevo despertar. Estoy muy bien, soy sana y soy feliz. No hay que olvidar que, al final, la mente todo se lo cree".

Alicia trabajó durante 40 años como profesora normalista, con mención en Matemáticas y Educación Física. Eligió el camino de la educación, al igual que su madre, una de las personas que más influyó en ella. La llama cariñosamente "Pepita" y la admira porque logró vivir energicamente hasta los 103 años. "Brilló hasta el final. Hasta mayo de este año, asistió a las reuniones de los profesores jubilados. Mantuvo siempre su energía. No se quedó ni un solo día en la cama. Se levantaba, se iba de-

rechito a la ducha donde hacía sus ejercicios y se vestía, peinaba y pintaba los labios como para ir a una fiesta. Nos dio una lección de vida muy valiosa".

—¿Cuál?

"Ella mantuvo su mente inquieta siempre. Tenía hambre de seguir aprendiendo. Hasta el final nos repartió consejos. Nos decía 'levanta los pies al caminar y haz tu paraíso a donde vayas'. Todavía hay un letrero en la casa escrito por ella que dice 'el corazón alegre es la mejor medicina'. Ese era su lema. La echamos de menos, porque era pura luz. Agradezco infinitamente haberla podido cuidar, haber podido compartir todas esas tardes en las que jugábamos cartas, recitábamos poesía, conversábamos o nos arreglábamos las uñas. Hoy me siento liviana".

—¿Qué es importante tener en cuenta cuando se cuida a una persona mayor?

"Es importante comprender que no porque sean adultos mayores quiere decir que hayan perdido su capacidad de razonar y tomar decisiones. Nosotros siempre le preguntábamos a la 'Pepita', ¿qué vestido te quieres poner? Le dábamos opciones y ella elegía su ropa. La tratamos como a cualquier persona que sabe lo que quiere y decide por ella misma. Y lo otro importante es que no hay que quitarles protagonismo. Si quieren ayudar y pueden hacerlo, que ayuden. Si quieren caminar y pueden hacerlo, que caminen. Y si quieren aprender algo nuevo, que aprendan. Yo aprendí a manejar a los 60 años. También es importante que, si los van a cuidar, que sea con amor y para alegrarles la vida.

—¿Tiene algún sueño por cumplir?

"Vivir cada día lo mejor que se pueda y hacer las cosas lo mejor que se pueda".

# 100 LM

Líderes Mayores

RECONOCIMIENTO ANUAL A PERSONAS 75+ QUE IMPACTAN EN LA SOCIEDAD