



La porta del Tao
A.S.D.



TAI CHI QUAN & SALUTE



Una breve premessa

Il Tai Chi Quan, meglio conosciuto come Tai Chi, essendo di fatto un'arte marziale, nasce come tecnica di autodifesa e il termine "Tai Chi Quan" significa letteralmente "suprema arte di combattimento". L'insieme degli esercizi che caratterizzano tale ginnastica dolce, mimano infatti una lotta contro un avversario immaginario. La lentezza e l'armonia con le quali vengono effettuati, in sequenza e senza interruzioni, morbidi movimenti, brevi spostamenti, piccoli passi, minime rotazioni e variazioni del baricentro corporeo, trasformano però il duello in una vera e propria "danza silenziosa". Definito anche "arte di lunga vita" per gli innumerevoli effetti benefici a livello salutistico, il Tai Chi può essere praticato a tutte le età, non richiedendo un particolare impegno fisico essendo, al contrario, caratterizzato da movenze morbide e dolci. Già nel primo millennio a.C i principi del Tai Chi venivano applicati alla pratica dell'agopuntura per curare malattie e mantenere in salute. Nato nell'antica Cina, è stato tramandato fino ai giorni nostri grazie all'impegno costante dei grandi Maestri che si sono prodigati per mantenerne vivo lo spirito.

Postura corretta e respirazione diaframmatica

Il rilassamento del corpo durante la pratica del Tai Chi, porta gradualmente allo scioglimento di tutte le tensioni muscolari e articolari. I piedi sono ben radicati a terra, le ginocchia leggermente flesse, le spalle e i gomiti scivolano spontaneamente verso il basso; con il mento leggermente rientrato, la sommità del capo volgerà verso l'alto e il tratto cervicale sarà sciolto, mentre allineando il bacino, la colonna vertebrale assumerà spontaneamente il giusto atteggiamento e la zona lombare sarà libera.

Lo stile di vita moderno contraddistinto da stati di ansia, nervosismo e stress, ci porta a compiere una respirazione prevalentemente toracica, troppo veloce e superficiale. Si tende quindi a far lavorare la parte superiore delle coste bloccando il diaframma. Un diaframma retratto può causare non solo problemi respiratori ma anche dolori lombari, disturbi dell'apparato digerente (stitichezza, gastriti, ernia iatale ecc.), difficoltà respiratorie e un peggioramento della postura. A livello del collo ad esempio, si trova un insieme di nervi e vasi sanguigni, denominato "plesso vascolo-nervoso-brachiale", che passano in uno spazio ristretto ulteriormente ridotto dall'innalzamento delle clavicole e delle coste derivante dalla respirazione toracica: ciò potrebbe causare dolori cervicali, fastidi al collo e intorpidimento delle braccia. E' necessario quindi imparare ad adottare una respirazione più naturale e fisiologica, quale è appunto quella diaframmatica (addominale). Il diaframma costituisce la parte superiore di quel complesso muscolare che provvede alla stabilizzazione della colonna vertebrale e del bacino e migliora la postura ed il dinamismo del nostro corpo. Allenando il diaframma consentiamo quindi al nostro corpo di essere più efficiente, sicuro e stabile. Una buona respirazione contribuisce inoltre a rilassare la mente, allentare la tensione, abbassare i livelli di stress, mantenere una postura più corretta e acquisire maggiore sicurezza e controllo. È scientificamente provato inoltre che la respirazione diaframmatica, se cor-

rettamente praticata, agisce sulla frequenza cardiaca abbassandola, migliorando quindi qualsiasi forma di tachicardia, sia essa sinusale o parossistica.

Durante la pratica del Tai Chi l'allievo viene gradualmente abituato ad adottare questo tipo di respirazione.

Tai Chi e apparato muscolo scheletrico

Il principale effetto riportato da numerosi studi è la riduzione del rischio di cadute e la conservazione dell'equilibrio nei soggetti praticanti anche di età avanzata. Studi approfonditi dimostrano la riduzione del 47% del rischio di caduta nei soggetti che praticano il Tai Chi. I movimenti, pur essendo dolci, stimolano i muscoli e le articolazioni aumentando la forza degli arti inferiori e la mobilità delle anche, ginocchia e caviglie e donando flessibilità. Già dopo pochi mesi di pratica si riscontrano quindi: miglioramento del tono e dell'elasticità muscolare, aumento del senso dell'equilibrio, diminuzione di cervicalgie e altri disturbi della colonna vertebrale.

Tai Chi, osteoporosi e menopausa

E' scientificamente provato come il Tai Chi svolga un prezioso ruolo nella prevenzione dell'osteoporosi. Oltre ad agevolare l'eliminazione di scorie e tossine e a lavorare con il peso del corpo (alternanza continua di vuoti e pieni sugli arti inferiori), aumenta la stabilità e l'equilibrio, come già ricordato, diminuendo quindi la probabilità di cadute, maggiori cause delle fratture ossee, specie del collo del femore così frequenti nelle persone anziane. Il Tai Chi migliora la coordinazione dei vari organi del corpo umano e assicura l'adeguato apporto di sangue e ossigeno ai tessuti (tramite il respiro diaframmatico di cui abbiamo già parlato) facilitando il metabolismo. Tutti fattori questi che contribuiscono a prevenire osteoporosi, iperten-

sione, arteriosclerosi. Poiché l'osteoporosi può essere causata anche da un insufficiente apporto di sangue alle ossa dovuto all'arteriosclerosi, da un insufficiente assorbimento di calcio



dai cibi per carenze dei succhi gastrici, il Tai Chi può prevenire o ritardare notevolmente questi disordini. Studi condotti presso l'Università della Georgia negli Stati Uniti, hanno rilevato un rallentamento della diminuzione della densità minerale ossea di donne in post-menopausa che praticavano il Tai Chi regolarmente da alcuni anni, rispetto a gruppi di donne sedentarie. Durante l'esecuzione dei suoi movimenti lenti e dolci il peso del corpo viene sostenuto alternativamente prima da una gamba poi dall'altra, creando così un'accentuazione del carico meccanico sulle ossa, che stimola la formazione di nuovo tessuto osseo. In particolare è stato rilevato che donne in menopausa da 1-9 anni, praticanti di Tai Chi da almeno 4 anni, presentavano una densità ossea di base più alta del 10-15% rispetto a donne non praticanti, come espressione di un ritardo della perdita ossea e che dopo 12 mesi la perdita di calcio era inferiore di due volte rispetto ai controlli sulle donne che non praticavano Tai Chi, in particolare a carico del femore e della tibia (2,6-3,6 volte meno), ossa, queste, che più facilmente vanno incontro a fratture.

Tai Chi, apparato cardio-circolatorio e polmonare

L'attività esercitata durante la pratica del Tai Chi, può essere equiparata ad un esercizio aerobico di media intensità. Il Tai Chi risulta efficace sulla pressione sanguigna portando ad una diminuzione sia



della sistolica che della diastolica; inoltre la pratica influisce anche sulla frequenza cardiaca e respiratoria con aumento del consumo d'ossigeno. Il Tai Chi è stato utilizzato in molti studi all'interno di percorsi riabilitativi; in persone con scompenso cardiaco cronico è stato dimostrato che la pratica del Tai Chi come attività fisica riabilitativa portava ad un aumento statisticamente significativo dei metri percorsi durante il "test dei 6 minuti di cammino".

Altro effetto benefico è quello dimostrato sul miglioramento dell'ipertensione arteriosa. Recenti studi condotti dall'Hong Kong Polytechnic University hanno rivelato che su 65 soggetti anziani divisi in due gruppi (il primo di 29 praticanti di Tai Chi tre volte la settimana e il secondo di 36 completamente estranei alla pratica), i primi mostravano parametri migliori riguardo la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca relativamente alla conformità delle arterie grandi e piccole e alla resistenza muscolare. Gli autori di tale ricerca, hanno ritenuto che il miglioramento provocato dagli esercizi dipenda dalla combinazione di allenamento aerobico, stretching, respirazione, concentrazione mentale e meditazione promossa dai

movimenti tipici del Tai Chi. Un ulteriore vantaggio che favorisce la promozione della disciplina è che può essere praticata a qualsiasi età, in qualsiasi momento, ovunque e senza vincoli di apparecchiature o palestre.

La tranquillità indotta dal Tai Chi può rallentare il battito del cuore, aumentare la contrazione del muscolo cardiaco e ridurre la gittata cardiaca. Determinati esami hanno dimostrato un aumento della permeabilità capillare: anche la circolazione cardio-polmonare può trarne beneficio e la pressione all'interno dell'arteria polmonare può essere diminuita a tutto vantaggio di chi soffre di ipertensione polmonare.

Normalmente un individuo respira dalle 16 alle 18 volte al minuto. La persona invece immersa nello stato di tranquillità indotto dal Tai Chi è in grado di ridurre in maniera sensibile la frequenza dei respiri. Inoltre, tramite lo studio ai raggi x, si è potuto constatare che l'ampiezza del movimento diaframmatico è dalle due alle quattro volte superiore rispetto a quella di una persona non praticante: ciò comporta una maggiore espansione della cavità toracica e un aumento notevole del volume d'aria che passa ad ogni respirazione. Normalmente la persona quando dorme consuma il 10% di ossigeno in meno, ma ne consuma ancor meno quando si trova nello stato di tranquillità indotto dalla pratica del Tai Chi: ne deriva che un basso tasso di metabolismo contribuisce alla conservazione dell'energia utile a migliorare lo stato di salute e la resistenza alle malattie.

Un'altra ricerca condotta dal Beth Israel Medical Center di Boston ha coinvolto 100 pazienti cardiopatici e ha dimostrato che la loro qualità di vita era decisamente più alta, con un miglioramento dell'umore e una migliore predisposizione nello svolgimento dell'attività fisica. Il Tai Chi era riuscito a rompere il circolo vizioso per cui il paziente, non riuscendo a praticare un'adeguata attività fisica, continua a peggiorare. Questa pratica orientale millenaria rappresenta quindi una valida alternativa agli esercizi fisici tradizionali in particolare per i pazienti pigri e con scarsa volontà.

L'importanza del "passo Tai Chi"

Il passo con il lavoro sul piede e la spinta verso l'alto, il respiro lento, profondo, diaframmatico, il suo collegamento ritmico con il movimento portano ad un miglioramento delle caratteristiche vascolari periferiche e a un ritardo del declino vascolare associato all'età, come ha dimostrato il medico cinese Jong Shyan Wang nello studio sulle caratteristiche circolatorie degli arti inferiori in anziani praticanti da vari anni; studio che ha messo in evidenza un sistema circolatorio efficiente e sovrapponibile a quello di giovani sedentari. Nella tecnica del passo, il massaggio costante della pianta del piede e la spinta verso l'alto aiutano, stimolano, mantengono efficiente la pompa che spinge il sangue venoso, carico di anidride carbonica al ventricolo destro e da questo ai polmoni per lo scambio con l'ossigeno che da qui, attraverso il ventricolo sinistro, tornerà a nutrire tutti i nostri organi e tessuti. Questo percorso avviene unitamente al respiro e al movimento ritmico del diaframma, che come un mantice aiuta il ritorno venoso del sangue al cuore e spinge il sangue ricco di ossigeno alla periferia. L'efficienza del sistema vascolare garantisce un corpo sano in cui il processo di invecchiamento segue vie naturali e viene rallentato.

Tai Chi e apparato digerente

Le tecniche di respirazione utilizzate durante la pratica del Tai Chi, contribuiscono ad ampliare l'escursione del diaframma, massaggiando in tal modo lo stomaco e l'intestino. Tale massaggio contribuisce a regolare la peristalsi e le secrezioni ghiandolari. L'attività fisiologica dell'apparato digerente è regolata anche dalla corteccia cerebrale ed è ben noto come le emozioni si ripercuotano anche sulle funzioni gastro-intestinali. L'effetto regolatore del Tai Chi sull'apparato digerente è dovuto anche all'efficacia della pratica nel favorire l'equilibrio emotivo. Grazie agli esercizi di Tai Chi i sofferenti di ulcera, disfunzioni dell'intestino tenue e costipazione cronica, hanno ottenuto risultati notevoli. L'effetto regolatore della pratica

agisce in due direzioni: frena l'iperfunzione e stimola l'ipofunzione. Tramite il controllo della mente e l'applicazione del massaggio allo stomaco, la peristalsi del canale alimentare viene potenziata: la secrezione delle ghiandole digestive (saliva, succhi gastrici e duodenali) stimolata e viene prodotta una quantità maggiore dell'enzima che favorisce la digestione. Nei casi invece di iperfunzione, al contrario, con l'intensificarsi dello stato di tranquillità la peristalsi rallenta e la secrezione dei succhi gastrici diminuisce, riducendo così il consumo delle sostanze nutritive pur garantendone però l'assunzione.



Tai Chi e sistema nervoso centrale

Nel cervello si producono diversi tipi di onde a seconda dell'attività svolta. Nello specifico le onde Alfa si sviluppano nello stato di calma, ad occhi chiusi; le onde Beta esprimono invece uno stato di reattività, l'azione, con gli occhi aperti. Si è visto che nei praticanti di Tai Chi durante la fase di rilassamento anche breve, le onde Alfa aumentano notevolmente, come segno di una capacità del cervello di riposarsi, di recuperare maggiormente gli stress e l'iperattività e di raggiungere rapidamente uno stato di rilassamento e di calma. Le onde Beta invece compaiono durante la fase di pratica con potenza superiore rispetto ai non praticanti, ma sono presenti già prima, a significare un maggior coinvolgimento nella pratica, quella che i Maestri cinesi chiamano consapevolezza, percezione del movimento ancora prima di compierlo.



È stato recentemente segnalato l'uso del Tai Chi in programmi riabilitativi per persone uscite dal coma dopo eventi traumatici. Questa pratica si mostra in grado di incidere su due aspetti che accompagnano il post-coma: la capacità di rilassarsi e la capacità di concentrazione. Di fatto il Tai Chi da un lato favorisce uno stato di calma mentale, uno stato meditativo sempre più profondo e dall'altro, stimolando la mente alla consapevolezza del movimento, favorisce la capacità di concentrazione.

Il Tai Chi influisce beneficamente anche sul sonno: soggetti anziani con moderate turbe del sonno sono stati studiati utilizzando il Tai Chi al posto di esercizi ordinari. I praticanti riportavano significativi miglioramenti sulla qualità del riposo; inoltre si riscontrava un cambiamento nella latenza del sonno, con una riduzione di 18 minuti per notte nella comparsa della sonnolenza, un aumento della durata con 48 minuti di riposo in più durante la notte, un miglioramento

della efficienza del sonno e una riduzione dei disordini ad esso connessi. Questo può essere ricollegato alla maggior facilità nel raggiungere la condizione di riposo con predominanza delle onde Alfa come visto nello studio precedente.

Un ultimo aspetto importante è l'attività sulla memoria: imparare, non smettere mai di imparare mantiene in esercizio il nostro cervello ed è la miglior ginnastica che gli possiamo far fare. Il Tai Chi non è un semplice esercizio ma una sequenza, quindi ci costringe alla memorizzazione, a pensare sempre a quello che stiamo facendo, ad essere sempre presenti e consapevoli ma, cosa importante, nella calma. Quindi il nostro cervello è attivo, lavora, ma senza stress né rincorse.

Tai Chi e fibromialgia

L'antica pratica cinese può avere effetti positivi come terapia nella cura della fibromialgia. Una sperimentazione clinica a Boston, ha dimostrato che dopo 12 settimane di Tai Chi, pazienti con la fibromialgia, condizione di sofferenza cronica, hanno ottenuto miglioramenti in modo significativo per quanto riguarda dolore, affaticamento, movimento, insonnia e depressione rispetto ad un gruppo di confronto che seguiva un programma salutistico di stretching più tradizionale. Gli stessi pazienti hanno continuato a migliorare anche a distanza di mesi.

Tai Chi e Morbo di Parkinson

I movimenti lenti e controllati di questa disciplina sembrano migliorare la stabilità e l'equilibrio dei pazienti affetti dal morbo. Da una ricerca condotta nell'Oregon sembra che i pazienti che praticano Tai Chi cadano meno e abbiano un'andatura più sicura con passo più lungo. Il cattivo equilibrio, infatti, sia nello stare in piedi che nel camminare, è uno dei tratti distintivi dei pazienti affetti da morbo di Parkinson.

Tai Chi e Alzheimer

La malattia di Alzheimer è una demenza degenerativa cronica e progressiva per la quale non si sono ancora trovate né un'etiologia né una terapia farmacologica soddisfacente. Tra le terapie NON farmacologiche assume un'importanza rilevante l'E.I.T. (Terapia di Integrazione Emotiva Affettiva) che utilizza come base il Tai Chi. Dagli studi condotti su pazienti malati di Alzheimer è quindi emerso quanto segue: riduzione o scomparsa di emotività esplosiva e incontrollabile; scomparsa delle tendenze alla fuga; recupero motorio e del ritmo gestuale; miglioramento della capacità di relazionarsi; recupero dell'iniziativa; recupero dell'umorismo; recupero della mimica facciale; recupero delle capacità cognitive e di memoria.

Tai Chi e demenza senile

Gli scienziati della University of South Florida hanno condotto una ricerca durata 40 settimane su 120 anziani tra cui praticanti di Tai Chi e non; hanno confrontato la salute cognitiva dei praticanti con quella dei non praticanti tramite esami di risonanza magnetica, misure neuropsicologiche per la demenza, capacità di apprendimento e fluency verbale per tutto il periodo di studio. I soggetti del gruppo di controllo che non praticavano il Tai Chi hanno mostrato un restringimento del cervello coerente con ciò che si riscontra normalmente tra i 60 e gli 80 anni di età; gli anziani che praticavano Tai Chi 3 volte la settimana, hanno mostrato un significativo aumento del volume del cervello, nonché miglioramenti della loro memoria e nei punteggi dei test di pensiero. Conclusione: un regime di regolare esercizio Tai Chi ingrandisce il cervello e migliora le capacità cognitive dell'anziano; dal momento che è stato scientificamente dimostrato che esiste un legame tra demenza e restringimento del cervello, una forma meno intensa di esercizio aerobico, come il Tai Chi, può ritardare l'insorgenza di questa malattia mentale degenerativa.

Tai Chi e artrite reumatoide

Una revisione molto selettiva di studi sull'artrite reumatoide (Cochrane collaboration 2004) ha evidenziato un miglioramento significativo della flessione delle caviglie, dell'estremità del piede, del tempo di tenuta della posizione eretta, della velocità di marcia, del tempo dell'alzarsi dalla sedia, miglioramento della flessione e rotazione delle spalle, della vita, delle anche e delle ginocchia. Questi risultati, per una malattia con andamento subdolo, cronico, progressivo e invalidante, sono stati ottenuti attraverso un test che ha impegnato ricercatori e pazienti per sei mesi. I movimenti fluidi, lenti, sicuri, il controllo della postura, il coinvolgimento di tutte le articolazioni danno ragione dell'effetto benefico nelle cosiddette malattie degenerative, malattie da invecchiamento e da cattive abitudini di vita.



Tai Chi e sclerosi multipla

Il Tai Chi è stato valutato in uno studio tedesco con praticanti affetti da sclerosi multipla. Tutti i partecipanti hanno preso parte ad una serie di valutazioni prima e dopo un periodo di sei mesi, che comprendevano lo studio dell'equilibrio, stanchezza, depressione e qualità della vita. Sono stati evidenziati significativi miglioramenti nell'equilibrio, resistenza, forza e una diminuzione della percezione della fatica. Il 75% dei pazienti arruolati, dopo aver seguito un pro-



gramma di Tai Chi per sei settimane, sono stati in grado di completare molti esercizi in piedi anziché seduti su una sedia.

Testimonianza di Paola, affetta da sclerosi multipla: "...nel periodo febbraio/aprile 2011 seguo un ciclo di fisioterapia riabilitativa e il fisioterapista che mi segue mi consiglia di seguire un corso di Tai Chi, perché è una ginnastica dolce che potrebbe aiutarmi. A settembre mi addentro in questo mondo fantastico fatto di riflessioni, di ascolto interiore e consapevolezza di sé. All'inizio è difficile, non riesco a stare in equilibrio, non sto al passo con gli altri. Però continuo. Piano piano noto dei miglioramenti, i miei nervi stanno davvero facendo quello che chiedo loro di fare! E io miglioro ancora! Il Tai Chi non è stato per me fonte di guarigione ma di miglioramento, e non solo a livello fisico ma anche a livello mentale: camminare nella vita sondando bene il terreno davanti a sé prima di proseguire, ascoltare il Tutto che ci circonda prima di andare avanti dà consapevolezza e sicurezza. Non potrò (forse mai più) correre, non potrò (forse mai più) saltare; ma posso proseguire a testa alta e questo è molto più di quello che credevo all'inizio. Il mio neurologo ha notato dei mi-

gliamenti notevoli, ma non mi serve il suo parere, io lo so già. Il Tai Chi ha migliorato la qualità della mia vita, ritengo che possa essere davvero di grande aiuto per tutti coloro che come me convivono quotidianamente con la sclerosi multipla...”


Tai Chi e oncologia

Anche i pazienti colpiti da cancro possono ricavare un beneficio dal Tai Chi, in quanto grazie alla sua dolcezza può essere proposto anche agli individui più indeboliti. Il senso di calma che si raggiunge è reale. La componente meditativa favorisce il sorgere di emozioni positive, attenua lo stress e l'ansia e partecipa allo scatenamento di reazioni immunitarie e di processi di riparazione dell'organismo.

Una buona pratica quotidiana del Tai Chi non può che essere la via per uno stato di benessere, per una vita senza malattie e per un processo di invecchiamento piacevole, consapevole e accettabile.

Per ottenere questi risultati sono richieste PAZIENZA e COSTANZA nella pratica oltre naturalmente alla figura di un buon istruttore di riferimento.






**Grazie
per il tempo dedicato
e per il cortese ascolto**

La porta del Tao a.s.d.

Contatti

paolonegri_009@fastwebnet.it

339 5072648 (Anna) - 334 1531326 (Paolo)

Cercateci su Facebook  La porta del Tao