

## **TAI CHI CHUAN E “PROPRIOCEZIONE”**

***Estratto dalla newsletter 1/2008 della Associazione Italiana Cheng Man Ching***

La pratica del Tai Chi Chuan può risultare piacevole ed allo stesso tempo apportare benefici significativi alla salute ed al benessere fisico e mentale. Questi benefici sono stati confermati nell'ultimo decennio da una vasta serie di studi eseguiti da varie organizzazioni scientifiche.

I potenziali benefici del Tai Chi Chuan sono stati già trattati in altri numeri di questa newsletter. Una loro visione di insieme è stata data nella newsletter 2-2006 (“Sugli effetti della pratica del Tai Chi Chuan”); i benefici per il sistema scheletrico e per quello immunitario sono stati rispettivamente trattati nelle newsletter 7-2006 (“Tai Chi Chuan e sistema scheletrico”) e 6-2007 (“Sistema immunitario e Tai Chi Chuan: una ricerca americana”); infine i risultati di uno studio preliminare sugli effetti che il Tai Chi Chuan può avere sulla nostra psiche sono stati indicati nella newsletter 4-2007 (“Il Tai Chi Chuan? Una esperienza ottimale”).

Tra tutti i benefici ottenibili con la pratica del Tai Chi Chuan uno dei più evidenti e solleciti a manifestarsi è certamente **il miglioramento della prontezza di riflessi e del controllo delle posizioni e dei movimenti delle parti del corpo**. Ne deriva un miglioramento dell'agilità e del senso dell'equilibrio, oltre che della confidenza nelle proprie capacità motorie. Questi benefici sono ovviamente interessanti per tutti, ma acquistano un particolare significato per chi intende prepararsi a pratiche sportive come il tennis o l'alpinismo, e per gli anziani che sono i più esposti al pericolo di cadute.

La ragione di questi benefici sembra consistere nel potenziamento funzionale dei **“proprioettori”** che deriva dalla pratica del Tai Chi Chuan. I “proprioettori” sono terminazioni nervose sensibili a stimoli provenienti dalle articolazioni, dai muscoli e dai tendini, grazie alle quali è possibile ricavare una sensazione **“interna”** delle posizioni delle varie parti del nostro corpo e dello stato di contrazione dei propri muscoli (**“propriocezione”**). Essi si affiancano agli **“esterocettori”** che forniscono al cervello informazioni provenienti ai nostri sensi (vista, tatto, odorato, udito, senso dell'equilibrio) ed agli **“interocettori”** sensibili ai segnali provenienti all'interno dell'organismo che forniscono informazioni sulle tensioni degli organi interni e sul dolore che ne può derivare.

La cooperazione dei vari tipi di recettori nel fornire informazioni sulla posizione delle parti del corpo e sui loro movimenti è considerata da alcuni come un caso particolare di **“sinestesia”** (o “cinestesia”) intesa come capacità di collegare tra loro varie capacità sensorie.

La classificazione dei “recettori” prima indicata risale ai primi anni del novecento, ed ha originato una branca di ricerca tesa a studiare il fenomeno della “propriocezione”. Il riconoscimento della importanza di questa capacità funzionale ha portato negli ultimi anni a inserire esercizi ad essa dedicati sin alle prime fasi della rieducazione motoria eseguita dopo traumi o operazioni chirurgiche alle ginocchia ed alle anche. Fino a pochi anni fa, questi esercizi erano previsti soltanto nella ultima parte della rieducazione, e spesso erano di fatto trascurati, anche perché si riteneva che le sedute fisioterapiche tradizionali fossero sufficienti per ottenere gli effetti richiesti.

Le funzioni di “propriocezione” possono essere potenziate in vari modi. Numerosi studi scientifici attribuiscono al Tai Chi Chuan una particolare capacità in questo senso, significativamente superiore a quella di altre discipline come il nuoto, la corsa e le altre arti marziali.

La ragione di questo vantaggio sta verosimilmente nel fatto che il controllo mentale dei movimenti del corpo, tipico del Tai Chi Chuan, stimola in modo intenso e dinamico le capacità di ascolto dei segnali che giungono al cervello dai nostri sensori. I movimenti degli arti sono di varia ampiezza e direzione e sono completati con efficacia dagli spostamenti del peso e dalle rotazioni del busto. Le posizioni ed i movimenti delle parti del corpo sono controllati con una minuziosità e con una concentrazione che non trovano riscontro in altre discipline. La consapevolezza del nostro corpo ed in generale l'integrazione tra corpo e mente ne risultano particolarmente potenziate.

In uno dei prossimi numeri di questa newsletter tratteremo in qualche dettaglio i potenziali benefici del Tai Chi Chuan sul sistema respiratorio, che hanno contraddistinto la storia di questa disciplina.