



ASSOCIAZIONE ITALIANA
CHENG MAN CH'ING
www.centrotaichichuan.it
email: info@centrotaichichuan.it

NEWSLETTER 04/2019 - 24 agosto

- ✓ Corsi 2019 - 2020
- ✓ I benefici del Taiji Quan: 1. Le ragioni per cui è praticato

per ricevere le newsletter registrarsi sulla home page del sito www.centrotaichichuan.it;
per non riceverle più rispondere con il messaggio "cancellami"

CORSI 2019 - 2020

Il 1° ottobre prossimo inizieranno i corsi tenuti dalla Maestra **Laura Brandimarti** presso **Spazio66** - Via Ariberto 3 Milano Tel. con il seguente orario:

Martedì: 13,15 - 14,15; 20.00 - 21.00

Giovedì: 13,15 - 14,15; 20.00 - 21.00

In questi corsi sarà insegnata la forma di Cheng Man Ching nella sua fedele interpretazione trasmessa dal Gran Master Ben Lo. Alla forma si uniranno alcuni tra i più importanti esercizi ad essa complementari, tra i quali il Tai Chi Chi Kung. Particolare attenzione sarà data alla qualità della esecuzione, in modo che gli stessi corsi possano essere di interesse non soltanto a chi non ha precedenti esperienze di Taiji Quan, ma anche a chi ha già praticato questa disciplina.

Ai corsi si uniranno seminari di approfondimento, che si prevede di tenere nelle seguenti date, dalle ore 9.30 alle ore 13.00:

2019	26 ottobre	30 novembre			
2020	3 gennaio	22 febbraio	28 marzo	2 maggio	30 maggio

Di ognuno di questi seminari farà parte una conversazione di 30' sulle strategie adottate nello sviluppo del Taiji Quan per fargli aggiungere i suoi ambiziosi obiettivi. Date e orari potranno essere modificati con il preavviso minimo di quindici giorni su richiesta della maggioranza dei partecipanti.

Per informazioni sul curriculum della Maestra Laura Brandimarti si può consultare la pagina "[Chi siamo](#)" del sito dell'Associazione www.centrotaichichuan.it. Per informazioni sul contenuto dei corsi e dei seminari scrivere una email a info@centrotaichichuan.it. Per le condizioni di partecipazione telefonare a Spazio66 - 02 91768854 o 392 6254088 - o recarsi presso la segreteria che sarà aperta a partire dai primi giorni di settembre dalle 11.00 alle 14.00 e dalle 16.30 alle 20.00.

“I BENEFICI DEL TAIJI QUAN” - I^a parte

Fra poco tempo tutte le scuole di Taiji Quan inizieranno i nuovi corsi. Ci è sembrato opportuno inserire in questa newsletter la prima parte di uno studio sui benefici di questa disciplina che è in corso di sviluppo nell’ambito della nostra Associazione. Una seconda parte (“Ricerca del benessere, 3 Contributo alle cure) sarà inserita a breve termine nella prossima newsletter; una terza parte (4 Arte Marziale, 5 Sviluppo personale, 6 Il Taiji Quan e la ricerca medica) sarà inserita in quella successiva. Osservazioni e commenti saranno benvenuti.

1 - Le ragioni per cui è praticato

Generalmente accade che chi si avvicina al Taiji Quan ne abbia una assai scarsa conoscenza. Nel caso più frequente si inizia a praticarlo perché, oltre ad apparire un esercizio fisico moderato che si suppone faccia bene alla salute più o meno come tutti gli altri esercizi dello stesso genere, suscita una particolare curiosità, essendo a suo modo misterioso e totalmente estraneo alla nostra cultura. Per superare le difficoltà associate al suo non semplice apprendimento, che lo contraddistingue da altre discipline e costituisce il principale ostacolo alla sua diffusione, e continuare ad esercitarsi con perseveranza, è però necessario riconoscergli una particolare efficacia nei confronti delle proprie esigenze. Le ragioni per cui ai nostri giorni il Taiji Quan è praticato sono classificabili nelle seguenti “aree di intervento”.

- 1 Ricerca di benessere personale, che riguarda l’insieme di salute fisica, capacità mentali e stato psicologico.
- 2 Contributo alle cure di specifiche patologie della mente e del corpo.
- 3 Apprendimento di una arte marziale di autodifesa.
- 4 Sviluppo personale, inteso come acquisizione di modelli di comportamento e come arricchimento culturale.

La differenziazione tra “ricerca di benessere” e “contributo alle cure” può sembrare non rilevante, poiché entrambe queste aree di intervento, anche se con diverse motivazioni, l’una di miglioramento e di prevenzione, l’altra di cura, si basano necessariamente sugli stessi principi. Tuttavia, esse si manifestano con aspetti molto diversi. L’intervento del Taiji Quan nella cura di specifiche patologie è gestito soltanto nell’ambito di istituzioni sanitarie e con il loro controllo, generalmente comporta limitazioni e adattamenti degli esercizi praticati essendo relativo a persone non in buone condizioni di salute, ed infine la sua efficacia deve essere comparata per ogni patologia con quella di altri tipi di esercizi. Per effetto di questa focalizzazione su casi specifici, il merito del Taiji Quan dovuto alla molteplicità dei suoi effetti tende a perdere valore.

In molti casi, le motivazioni prima indicate si combinano almeno in parte tra loro, ma una di esse è comunque prevalente. Nella figura seguente è riportata una stima grossolana e soltanto indicativa, non basata su rilevazioni statistiche che non sono disponibili, della frequenza relativa con cui le motivazioni prevalenti alla pratica del Taiji Quan si manifestano nel mondo occidentale.

Per quanto riguarda il numero totale di praticanti nei vari paesi, varie stime parlano di circa 4 - 5 milioni per gli Stati Uniti; chi scrive queste note ritiene che in Italia siano certamente non più di alcune decine di migliaia.

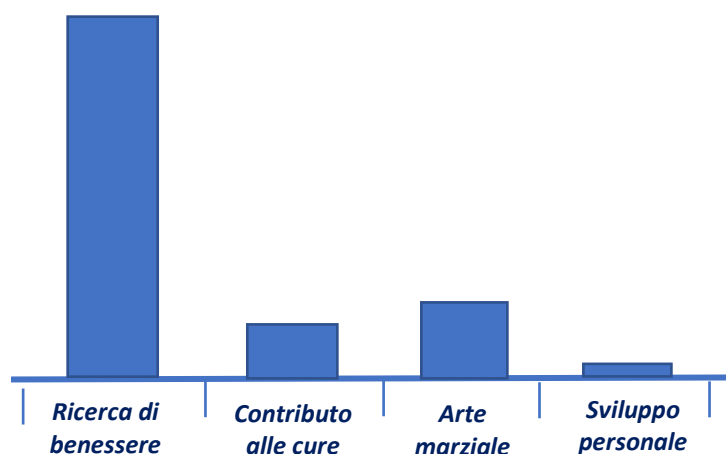


Fig. 1.3 Stima delle frequenze relative delle motivazioni prevalenti alla pratica del Taiji Quan (nel mondo occidentale)

La **ricerca del benessere personale** è certamente la motivazione che si manifesta con maggiore frequenza nel mondo occidentale. Gli effetti più direttamente osservabili riguardano l'accrescimento della agilità e dell'equilibrio, la riduzione dei dolori muscolari, e la tendenza ad una maggiore serenità con la protezione dagli stress che ne deriva; di questi e di numerosi altri effetti nascosti ma di grande rilevanza per la nostra salute fisica e mentale si dirà di più e meglio nel seguito di queste note (vedi 2. "Ricerca del benessere").

Se poi guardassimo alla Cina, la "ricerca di benessere" risulterebbe ancor più la motivazione prevalente. A partire dagli anni '50, con una pausa dal 1966 al 1976 dovuta alla lotta contro i "vecchiumi" intrapresa dalla "Rivoluzione Culturale", il Taiji Quan è stato utilizzato come pratica sociale di medicina preventiva. Stime recenti indicano che ai giorni nostri più di cento milioni di cinesi praticano sistematicamente a questi fini il Taiji Quan, diventato una attrazione ed un carattere identitario di quel Paese [2], nonostante che il suo rapido sviluppo economico e quello della "copertura sanitaria" che ad esso corrisponde lasciassero prevedere un relativo declino di questo ruolo del Taiji Quan. Anzi, il sostegno dato dal potere politico è aumentato negli ultimi anni, e sono state portate avanti varie iniziative, tra cui convegni promozionali negli Stati Uniti ed in Europa, che hanno richiesto un accordo tra gli esponenti degli stili tradizionali. Nel marzo 2019 è stato lanciato a livello governativo un nuovo programma ("a new integrated tai chi platform") con lo scopo di accrescerne la diffusione come disciplina sportiva per la salute, anche tra i giovani [2].

Per quanto riguarda l'impiego del Taiji Quan come contributo alle cure di specifiche patologie, è soltanto nell'ultimo decennio che ha iniziato a diffondersi presso le istituzioni sanitarie occidentali, principalmente negli Stati Uniti. Questo è avvenuto anche in Cina, mentre le terapie tradizionali, basate principalmente sull'agopuntura, la fitoterapia ed il "qi gong" continuano ad essere praticate, e l'impiego della medicina di matrice occidentale è ormai diffuso. Va osservato che considerassimo soltanto l'Italia, a causa della scarsa attività delle nostre istituzioni sanitarie nell'area della medicina complementare e integrativa rispetto a quanto avviene in altri Paesi, il peso relativo del "contributo alle cure" dovrebbe essere significativamente diminuito, fin quasi a scomparire.

Le patologie finora considerate da un punto di vista clinico sono una quindicina, e vanno da disturbi del sistema nervoso come la depressione ed il morbo di Parkinson, a problemi del sistema cardiovascolare, del sistema circolatorio e del sistema scheletrico. Questa area di intervento, molto articolata, è presentata in qualche dettaglio nel seguito di queste note (*vedi 2.3 "Contributo alle cure"*). In generale si può affermare che gli effetti positivi della pratica del Taiji Quan, sostenuti dalla sua tradizione con una numerosa serie di testimonianze, sono stati confermati, pur se con eccezioni ed alcuni dubbi, in particolare per quanto riguarda la sua efficienza nei confronti di altri tipi di esercizi [3] [4]. Ormai da anni la sua pratica è raccomandata da istituzioni sanitarie di grande prestigio, in particolare negli Stati Uniti.

Anche il numero di persone che praticano il Taiji Quan avendo come motivazione prevalente l'apprendimento di un'arte marziale è fortemente minoritario rispetto a quello di chi lo pratica principalmente come ricerca di benessere personale, nonostante che proprio come arte marziale esso sia nato e si sia sviluppato nel tempo, acquisendo una considerevole reputazione. Va anche considerato che nell'ambito delle arti marziali ha molte discipline concorrenti che sono di maggior richiamo, soprattutto per i giovani, perché hanno caratteristiche marziali più evidenti e dirette e per ottenere primi risultati richiedono un processo di apprendimento più semplice e breve. Tuttavia, il Taiji Quan continua ad essere insegnato come arte marziale con maggiore o minore accentuazione in scuole disseminate in tutti i Paesi, e con una certa frequenza la possibilità di avvicinarsi ad alcuni suoi aspetti marziali riscuote l'interesse di chi lo pratica prevalentemente per altri motivi. A chi scrive queste note sembra anche che la continuità della sua pratica come arte marziale contribuisca indirettamente a difenderlo dagli "annacquamenti" che tendono a fargli progressivamente perdere i suoi caratteri originari.

Infine, assai poco diffuso, quasi impercettibile, è l'impiego del Taiji Quan coscientemente scelto come strumento di sviluppo personale. Al giorno d'oggi, primi casi iniziano a manifestarsi nel mondo dell'industria ed in quello accademico. Generalmente, anche gli effetti in questa area sono collaterali, non cercati ma derivanti da una pratica condotta per altri scopi. Numerose testimonianze di chi ha avuto una significativa esperienza di Taiji Quan raccontano di una nuova capacità di affrontare con calma situazioni impreviste e di una maggiore efficacia nelle relazioni interpersonali. Tra chi pratica Taiji Quan con questa motivazione debbono essere inclusi anche i praticanti di altri sport, come l'alpinismo, che trovano nel Taiji Quan il modo di intensificare la loro

preparazione. Chi scrive ritiene che questa sia potenzialmente un'area di intervento di grande rilevanza, poiché rappresenta un'esercitazione pratica, quasi di laboratorio, della applicazione di principi guida che hanno dimostrato nei secoli ed in vari contesti la loro efficacia.

Nel seguito è riportata un'analisi dei potenziali benefici per cui val la pena apprendere e praticare Taiji Quan, e, per quanto possibile, dei meccanismi che li determinano, eseguita in accordo alle sue aree di intervento prima indicate e facendo riferimento non soltanto alla nostra esperienza ed all'insegnamento di grandi maestri con cui siamo entrati in contatto, ma anche alla documentazione disponibile sul web, che oltre ad essere facilmente accessibile è la più aggiornata e rappresentativa di diverse sorgenti di informazione.

Questo è un compito per noi inevitabile, a causa delle finalità di queste note, ma difficile e laborioso, non soltanto perché questi effetti sono molto numerosi e di molteplici origini - rispetto ad altre discipline che si occupano congiuntamente di mente e di corpo come lo Yoga si aggiungono nel Taiji Quan una estesa attività motoria e l'apprendimento di efficaci relazioni con gli altri - ma anche perché sono di peso assai difficilmente stimabile ed in buona parte derivano da meccanismi non ben conosciuti. Inoltre, considerare distintamente, uno per uno, i numerosi lineamenti del Taiji Quan, ne può tradire il valore di disciplina "olistica", che affronta cioè in modo unitario molti aspetti della nostra vita. È l'insieme dei molteplici benefici ottenibili da questa disciplina che costituisce il suo carattere peculiare.

La parte ingrata perché più laboriosa ed in qualche modo frustrante della nostra analisi è stata quella relativa agli effetti del Taiji Quan sulla salute, mentale e fisica. Per trattare questi effetti si può in parte fare ricorso a considerazioni intuitive confortate dalle esperienze di molte persone e basate su conoscenze elementari della fisiologia del corpo umano, ma non si può evitare di fare anche riferimento ad una assai vasta serie di ricerche scientifiche che intorno all'anno 1995, dopo alcune iniziative di poco seguito negli anni precedenti, hanno iniziato a comparire in numero significativo e ad essere oggetto di attenzione. A quell'epoca il Taiji Quan aveva già raggiunto una buona diffusione, e la possibilità di verificare l'esistenza di nuove ed efficaci cure alternative, prive degli effetti secondari delle terapie farmacologiche, di minor costo rispetto alle consuete cure fisioterapiche e praticabili dovunque senza rischi significativi, aveva messo in evidenza numerose e promettenti opportunità di ricerca per la comunità accademica che si occupa di medicina.

In gran parte, queste ricerche sono state dedicate al contributo del Taiji Quan alla cura di specifiche malattie, piuttosto che alla sua efficacia nel prevenirle. Il loro numero ha continuato ad aumentare rapidamente, in massima parte in Cina e negli Stati Uniti, con una crescita che ha avuto il suo picco massimo nel periodo che va dal 2006 al 2010 ed ancora continua. Nel libro sul Taiji Quan pubblicato dalla Harvard Medical School [4] è indicato che nel 2012 nel data base di quella Università erano riportati i dati di quattrocento ricerche, che avevano già originato settecento articoli comparsi su pubblicazioni scientifiche. Fortunatamente, per chi come noi è costretto ad addentrarsi sia pure marginalmente in questa selva di documentazioni, sono presto comparse "meta-analisi" che per tipo di patologia danno una sintesi critica dei risultati raggiunti dalle

ricerche eseguite fin o ad una certa data. Anche queste sintesi però iniziano ad essere numerose, e creano qualche confusione a causa delle loro reciproche difformità, di metodo e di risultati. Inoltre, le ricerche finora eseguite hanno varie limitazioni, di cui per amore di completezza sarà detto più avanti (*vedi 6 Limitazioni della ricerca medica sul Taiji Quan*”), che compromettono la validità dei risultati ottenuti. Verosimilmente, anche gli effetti del Taiji Quan ne risultano sottovalutati. Al di là di ogni questione di merito, questo problema ha fatto sì che a tutt’oggi il Taiji Chuan, come tutte le discipline che appartengono alla medicina integrativa e complementare, incluso lo Yoga, non sia considerato come pratica terapeutica da enti governativi, e che sia classificato soltanto come attività sportiva, che d’altra parte è il suo principale carattere.

A questo riguardo si ha la sensazione che privilegiare, sia nella ricerca sia nella comunicazione, il contributo del Taiji Quan alla cura di varie patologie piuttosto che alla loro prevenzione porti a dare un’immagine distorta del ruolo di questa disciplina. Occorre inoltre ricordare che i benefici che si possono ottenere praticandola dipendono non soltanto dallo “spazio di miglioramento” che è effettivamente disponibile a livello individuale per ciascuna delle esigenze che si vogliono soddisfare, ma anche dalla frequenza e dall’intensità con le quali si pratica. Quest’ultimo fattore a sua volta è determinato sia dall’impegno personale, sia dal livello di apprendimento che si è raggiunto e che può essere progressivamente accresciuto con la guida di un insegnante qualificato. Questa considerazione è richiamata più volte in queste note. La guida di un buon insegnante è necessaria anche per evitare inconvenienti fisici che nel lungo termine possono derivare da una pratica non corretta, in particolare per quanto riguarda l’articolazione del ginocchio.

Vediamo allora in maggior dettaglio i possibili benefici della pratica del Taiji Quan in ognuna delle quattro “aree di intervento” che abbiamo indicato all’inizio.

Vanno tenute presenti due osservazioni. La prima è che la nostra analisi è necessariamente approssimativa e incompleta: nonostante il nostro impegno verosimilmente esistono considerazioni e studi meritevoli di attenzione di cui non abbiamo tenuto conto. Inoltre, la comprensione dei meccanismi fisiologici stimolati dalla pratica del Taiji Quan è ancora ben lontana dall’essere sufficientemente esplorata. La seconda osservazione è che le considerazioni riportate nel seguito non implicano in nessun modo che il Taiji Quan abbia effetti che, considerati distintamente l’uno dall’altro, superino quelli ottenibili con esercizi di diverso tipo e con altre discipline ad esso assimilabili: il suo merito principale ci sembra quello di farceli ottenere nel loro insieme ed in modo non soltanto agevole e poco costoso, ma anche interessante e piacevole se praticato in modo appropriato. (*il seguito alla prossima newsletter*)

Riferimenti

1. ["How many people practice Tai Chi Chuan / Taijiquan?"](#) dal sito Qialance Taijiquan - Qigong
2. ["China launches new integrated tai chi platform"](#) China.org.cn - Aprile 2019

3. Peter M. Wayne "Harvard Medical School Guide to Tai Chi" 2012
4. Tiffany Field "[Tai Chi Research Review](https://juniperpublishers.com/)" Novembre 2016 accessibile dal sito <https://juniperpublishers.com/>