

NOTE SUI BENEFICI DEL TAI CHI CHUAN

Queste note sono la raccolta di alcuni dei brevi articoli comparsi nella newsletter mensile dell'Associazione Cheng Man Ch'ing, che hanno avuto lo scopo di introdurre questo argomento all'attenzione dei nostri Soci, senza la pretesa di darne una trattazione approfondita. Articoli che riportano altre testimonianze personali sugli effetti della pratica del Tai Chi Chuan possono essere rintracciati nell'archivio delle newsletter. Altri approfondimenti e testimonianze verranno in futuro. Gli articoli qui riportati sono i seguenti.

1. "SUGLI EFFETTI DELLA PRATICA DEL TAI CHI CHUAN" - nota della redazione- 28 febbraio 2006
2. "INDIETREGGIARE RUOTANDO" di isabella Streicher - 4 giugno 2005
3. "TAI CHI CHUAN E SISTEMA SCHELETRICO" di S. Schoenberg e P. Autru - 8 ottobre 2006
4. "IL TAI CHI CHUAN? UN'ESPERIENZA "OTTIMALE" di Paola Emilia Cicerone - 30 marzo 2007
5. "SISTEMA IMMUNITARIO E TAI CHI CHUAN: UNA RICERCA AMERICANA" di Paola Emilia Cicerone- 5 giugno 2007
6. "TAI CHI CHUAN E PROPRIOCEZIONE" - nota della redazione - 13 gennaio 2008
7. "TESTIMONIANZA: L'OSTEOPOROSI PUÒ ESSERE COMBATTUTA" di Maria Bettinelli - 25 settembre 2008
8. "TAI CHI CHUAN E OSTEOARTRITE: UNA RICERCA RECENTE" - nota della redazione- 5 dicembre 2008

1 SUGLI EFFETTI DELLA PRATICA DEL TAI CHI CHUAN *del 28 febbraio 2006*

Molti di quelli che si avvicinano al Tai Chi Chuan lo fanno per praticare un esercizio fisico che non sia violento ed eccessivamente impegnativo. A questa ragione in certi casi si aggiunge l'interesse per la possibilità di entrare in contatto con una cultura lontana dalla nostra.

Altri iniziano a praticare per motivi specifici: si tratta di sportivi che vogliono migliorare le capacità di controllo del proprio corpo, praticanti di altre arti marziali incuriositi dalle possibilità offerte dal Tai Chi Chuan, persone che cercano aiuto per trattare limitazioni fisiche o infermità che li affliggono.

Quando poi si inizia a praticare il Tai Chi Chuan, generalmente compaiono alcuni problemi. In molti casi si scoprono insospettite difficoltà nel controllare e coordinare i movimenti delle parti del proprio corpo. Quello che ci sembrava semplice se fatto dagli altri, si scopre assai più difficile del previsto, a causa anche delle regole minuziose che riguardano le posizioni della forma ed i movimenti di ognuna delle parti del corpo nelle transizioni tra le diverse posizioni. La necessità di memorizzare la forma costituisce uno sforzo non facile che può provocare frustrazioni o comunque scontentezze. A tutto questo si aggiunge il richiamo a raggiungere uno stato di relax pur concentrando l'attenzione sul flusso di energia interna e al contempo sulle nostre relazioni con il mondo che ci circonda, condizioni che richiedono una pratica non breve perché inizino ad essere realizzate.

Fortunatamente, continuando a praticare con continuità ed attenzione, inizia gradualmente il piacere di acquisire un maggiore controllo dei movimenti delle diverse

parti del proprio corpo. **Equilibrio ed agilità sono gli aspetti nei quali generalmente si sentono con evidenza i primi benefici.** Effetti non direttamente visibili sono il mantenere posture più corrette, e l'imparare ad eliminare tensioni muscolari non necessarie. Il corpo diventa più flessibile ed aumentano sensibilità agli stimoli esterni e prontezza di riflessi.

Questi benefici sono avvertibili dai praticanti di tutte le età, anche da chi pratica altri sport ed è perciò in grado di rilevare agevolmente miglioramenti del livello di agilità e di controllo del proprio corpo. Anche le persone anziane possono avere analoghi benefici. Negli Stati Uniti, le facoltà di medicina delle Università di Atlanta e del Connecticut hanno effettuato negli anni '90 esperimenti controllati per rilevare gli effetti sulla stabilità degli anziani di una pratica sia pure semplificata del Tai Chi Chuan. E' risultato che la probabilità di cadere diminuisce di circa la metà, principalmente perché si acquisisce la capacità di eseguire in modo controllato e sicuro una vasta serie di movimenti, ed aumenta la fiducia in se stessi. Inoltre, il Tai chi Chuan consente di mantenere più a lungo i benefici effetti di altre pratiche per irrobustire gli arti inferiori.

Un secondo effetto, che certamente richiede una pratica abituale e prolungata nel tempo, riguarda il miglioramento della salute.

Secondo la **medicina tradizionale cinese**, i fattori fondamentali che giocano un ruolo a questo riguardo sono la stimolazione della circolazione dell'energia interna "ch'i" (o "i") ed il suo bilanciamento in tutte le parti del corpo, principio su cui si basa l'agopuntura, metodo di cura delle infiammazioni e del dolore, ormai di fatto accettato da molte istituzioni mediche occidentali. Il Tai Chi Chuan ottiene questi effetti eliminando rigidità fisiche, controllando con la mente tutte le parti del corpo ed i loro movimenti, ed infine abituando chi lo pratica a una respirazione calma e profonda, con l'intervento dell'addome nelle fasi di ispirazione ed espirazione. Questi sono anche i principi del "Chi Kung", vasto insieme di esercizi tradizionali per la salute di origine assai antica, di cui secondo alcuni il Tai Chi Chuan può essere considerato un esempio molto articolato ed efficace.

Gli effetti benefici per la salute sono confermati da una vasta serie di testimonianze. Tra l'altro, alcuni di quelli che si sono avvicinati al Tai Chi Chuan per avere aiuto nella cura di gravi infermità ne sono diventati grandi Maestri, incluso Cheng Man Ch'ing che riuscì a curare con questa disciplina una grave affezione polmonare, e ne hanno approfondito anche gli aspetti marziali.

Negli ultimi anni su questo argomento è intervenuta la scienza medica ufficiale, cinese ed occidentale, con una serie di studi che hanno riguardato molti aspetti della salute umana. Generalmente, queste sperimentazioni hanno mostrato che al Tai Chi Chuan può svolgere un ruolo significativo come aiuto alla prevenzione ed alla cura di numerose infermità che riguardano **il sistema respiratorio, il sistema cardiovascolare, ed il sistema osseo**, in particolare per l'artrite e l'osteoporosi.

Nel tempo si sono aggiunte indicazioni sulla efficacia del Tai Chi Chuan come aiuto al potenziamento del sistema immunitario ed al contenimento della pressione sanguigna, che non sembrano tuttavia conclusive, e per cui sono raccomandate sperimentazioni ulteriori. Sono anche in corso iniziative che riguardano il possibile ruolo del Tai Chi Chuan come coadiuvante nelle cure del cancro e del morbo di Parkinson.

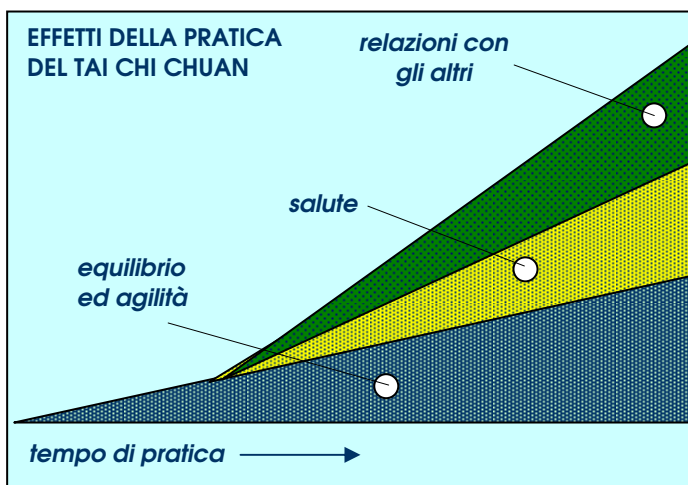
Chi è interessato ad approfondire questo argomento può trovare molte informazioni in Internet su numerosi siti ,ed in particolare sui siti seguenti:

- <http://www.worldtaichiday.org> sezione "Health Life Issues";

- http://en.wikipedia.org/wiki/Tai_chi_chuan sezione "Citation To Medical Research" del sito di Wikipedia (versione inglese)
- <http://bjsm.bmjournals.com/cgi/search?=&fulltext=TAI+CHI+CHUAN> sito del British Journal of Sports Medicine
- <http://www.mskcc.org/mskcc/html/11571.cfm?RecordID=725&tab=HC#Summary>
- <http://www.krapu4.com/taichi/research/tairesum.htm>
- <http://www.soton.ac.uk/~maa1/chi/taichi/medresearch.htm>

Un terzo e non trascurabile effetto, che richiede un maggiore approfondimento del Tai Chi Chuan per manifestarsi pienamente, riguarda il nostro benessere mentale, che si esprime con particolare evidenza nelle nostre **relazioni con gli altri**. Anche limitandosi all'esperienza del Centro Tai Chi Chuan della nostra Associazione, è relativamente frequente il caso di persone che raccontano di una modifica dei loro comportamenti, che ritengono sia stata loro utile, e che ha riguardato la capacità di rimanere calmi anche in situazioni di conflitto e di mantenere relazioni armoniche con gli altri, senza "chiudersi", anzi acuendo le loro capacità di ascolto. Il comprendere le motivazioni degli altri senza opporsi frontalmente ai loro attacchi permette di utilizzarli ai nostri fini e ci dà la possibilità di intervenire al momento e nei modi più propizi. L'ansia e lo stress che normalmente si accompagnano a questo tipo di situazioni sono fortemente diminuite, con conseguenze positive anche sulla salute fisica.

La pratica della forma porta a primi miglioramenti in questa direzione, poiché insegna a conoscere ed a controllare se stessi, oltre che ad acquisire uno stato di relax vigile, liberandosi da rigidità fisiche e da ansie che riducono il nostro autocontrollo e la capacità di ascoltare. La nostra sensibilità aumenta mentre diminuisce la nostra emotività, Mente e corpo diventano più flessibili. L'imparare ed il praticare lo "spingi con le mani" è un ulteriore e decisivo passo in questa



direzione, poiché mostra con evidenza i vantaggi che si hanno nel comprendere le intenzioni altrui e, se ci attaccano, nel far cadere i loro attacchi nel vuoto, assumendo un atteggiamento cedevole ed intervenendo con decisione quando non se lo aspettano. In generale, il Tai Chi Chuan sembra costituire un eccellente rimedio contro depressioni, stati di ansia ed una eccessiva reattività.

E' bene tuttavia notare che gli effetti di cui si è parlato si manifestano nel tempo, e soltanto se la pratica del Tai Chi Chuan è costante ed è svolta cercando di applicare con attenzione i suoi principi. La ricerca di benefici nel breve termine, con una pratica saltuaria e disattenta, è destinata a non avere successo. Inoltre, il Tai Chi Chuan non può essere considerato una panacea per la soluzione di tutti i nostri problemi di salute e di comportamento.

Se volete condividere con gli altri le vostre esperienze, inviate una nota a info@centrotaichichuan.it indicando brevemente: a) Quanto tempo fa e perché avete iniziato a praticare il Tai Chi Chuan; b) Quali erano le vostre aspettative; c) Vostre esperienze: effetti rilevati, problemi. I risultati di questa indagine saranno presentati in una delle prossime newsletter senza citare i nomi di chi ha risposto.

2 INDIETREGGIARE RUOTANDO di Isabella Streicher

4 giugno 2005

Questo racconto di un'esperienza personale mette in luce la prontezza di riflessi e l'agilità che si possono ottenere con il Tai Chi Chuan e l'utilità dei suoi principi se una intensa pratica fa diventare istintiva la loro applicazione. Complimenti ad Isabella per la vivacità, la semplicità e l'immediatezza del suo racconto. Ci sembra che anche questo sia Tai Chi.

So che in un incontro sono rigida, mi muovo male e soprattutto non ruoto. Mi dimentico dei principi, la sfera, la corda, la radice ... Ma una volta nella vita ho ruotato, una volta che serviva sul serio.

Immaginate una fermata del pullman davanti alle strisce pedonali. Il pullman è fermo, le persone scendono. Le macchine dell'altra corsia sono ferme e aspettano che io attraversi la strada. Io sono all'ultimo mese di gravidanza, quindi tonda. Sto passando il pullman quando in una frazione di secondo succedono più cose contemporaneamente. Il viso dell'autista nella macchina della corsia opposta s'impietrisce, un motorino che sorpassa a piena velocità il pullman e che ovviamente non può vedermi, mi urta la pancia. Io mi fermo nel passo, ruoto indietro, tocco con le mani per terra e poi, come una molla mi raddrizzo di nuovo. A pochi metri da me il motorino è scivolato e caduto e quasi vado ad aiutarlo, ma il ragazzo si tira su da solo. Per un attimo la scena si blocca per lo spavento generale, poi la vita riprende.

Nella mia mente un unico pensiero: Ho ruotato, cavolo, ho davvero ruotato.

Ancora oggi sento la grande forza nel piede dietro che ha ammortizzato il colpo e che poi mi ha fatto scattare in piedi di nuovo. C'erano tutti i principi, soprattutto la sfera e la radice, il collasso e il risveglio fulmineo, la mente limpida e il corpo agile e flessibile. Con una semplice rotazione ho neutralizzato un "attacco" pericoloso e portato a terra l'avversario, anzi si è fatto male da solo.

La ragione perché ho potuto reagire così sta sicuramente nell'allenamento costante, ma anche perché Laura ci martella nella testa i principi di cedere, di ruotare, di creare il vuoto, di radicare.

Temo che continuerò ancora per un bel pò a non ruotare negli incontri, ma so cosa vuol dire e un giorno ci riuscirò.

3 TAI CHI CHUAN E SISTEMA SCHELETRICO di S. Schoenberg e P. Autru -

8 ottobre 2006

La tradizione e la storia del Tai Chi Chuan indicano che dalla sua pratica possono derivare significativi benefici per la salute psicofisica. Questi benefici sono stati confermati nell'ultimo decennio da numerose ricerche cliniche. Tra di essi, vi sono quelli relativi alla salute del sistema scheletrico che, pur se frequentemente ricordati nella letteratura, sono generalmente sottovalutati, e che sono classificabili in due tipi diversi.

I benefici del primo tipo riguardano le **malattie reumatiche**. I movimenti lenti ed integrati di tutte le parti del corpo esercitano estesamente le articolazioni senza solleccitarle e con le posture corrette, contrastando la loro progressiva degradazione. Il praticare la "forma" aumenta la capacità aerobica e rafforza il sistema immunitario, che a sua volta protegge

Associazione Italiana Cheng Man Ch'ing

dalle infiammazioni i tessuti cartilaginei delle articolazioni. Non vanno anche dimenticati gli effetti benefici sul sistema immunitario della maggiore capacità di proteggersi dagli stress psichici che si può acquisire praticando il Tai Chi Chuan. Le condizioni generali dell'organismo risultano migliorate. L'insieme di questi fattori può costituire un aiuto efficace alla prevenzione dell'artrite (infiammazione delle articolazioni) e dell'artrosi o osteoartrite (degenerazione delle cartilagini articolari).

Un secondo tipo di benefici sul sistema scheletrico riguarda gli effetti del Tai Chi Chuan nel prevenire e combattere l'**osteoporosi** irrobustendo le ossa. Questi effetti sono forse spiegabili ricordando che il periostio, il tessuto fibroso che avvolge le nostre ossa, è in età adulta composto da due strati, il più esterno dei quali non è materia inerte, ma contiene vasi sanguigni che forniscono nutrimento e fibre nervose che trasmettono sensazioni. In questo strato del periostio si esercitano gli effetti che il Tai Chi Chuan, se eseguito correttamente, ha sulla vitalità dell'intero organismo, ed in particolare sul sistema circolatorio. L'irrobustimento delle ossa è stato indicato da molti grandi Maestri di Tai Chi Chuan come una delle sue principali caratteristiche, anche dal punto di vista marziale. Nella loro interpretazione, esso si materializza al livello del midollo osseo. Dice Cheng Man Ch'ing nella sua ultima opera intitolata "Thirteen Treatises on T'ai Chi Ch'uan", di cui è stata recentemente pubblicata una traduzione in italiano per i tipi di Feltrinelli:

"L'energia interna "ch'i" percorre le ossa e forma una materia collosa che diventa midollo ed aderisce al loro interno. Questo processo somiglia a quello con il quale si applicano rivestimenti in nickel o in oro. Questo intendevano gli antichi saggi quando davano una misura dei progressi giornalieri con lo spessore di un foglio di carta... Dopo un lungo tempo, le ossa si riempiono di midollo, e diventano pura durezza che può vincere tutto,...

Lasciatemi provare questo con un esempio. Le braccia del mio Maestro, Yang Chen-fu, erano almeno dieci volte più pesanti di quelle di una persona normale. Quando egli le usava per attaccare, nessuno poteva resistergli. Io non ho raggiunto il livello del mio Maestro, ma le mie braccia sono un certo numero di volte più pesanti di quelle di molte persone. Le ossa di una tigre sono differenti da quelle di tutti gli altri animali, perché esse sono piene di midollo duro come la roccia, senza il più piccolo vuoto. Questa è la ragione per cui esse sono straordinariamente forti".

L'irrobustimento delle ossa riguarda tutti i praticanti di Tai Chi Chuan, e può essere per loro di grande beneficio, anche se è improbabile che essi arrivino al livello raggiunto da Cheng Man Ch'ing nella sua maturità. Nell'ambito della nostra scuola abbiamo avuto casi nei quali sono stati riportati evidenti effetti del Tai Chi Chuan sul sistema scheletrico di chi lo pratica con costanza.

Questo argomento è trattato da Oscar Ichazo nel suo libro "Master Level Exercise: Psychocalisthenics", Sequoia Press, dal quale traiamo il seguente estratto che ci sembra particolarmente interessante.

"Nell'insegnamento di Cheng Man Ching la consapevolezza delle proprie ossa è stato di primaria importanza. Egli mi insegnava a "sentirle" in modo da riuscire a visualizzare il periostio come vivo ed attivo, non morto e passivo. Ricordo la strana e forte impressione che ebbi la prima volta che mi strinse la mano. Abituamente, per salutare univa le mani nel segno tradizionale di Yin e Yang. La mano la stringeva invece quando voleva trasmettere un insegnamento. Quando la sua mano si univa alla tua, dava come un segnale di sveglia, a causa della strana ed apparentemente impossibile doppia condizione di morbidezza ed allo stesso tempo di inumana durezza. Ricordo che la mia prima impressione fu di tenere una mano di marmo, qualcosa di così liscio e duro che sarebbe stato impossibile scalfire o danneggiare in qualche modo. Un'altra impressione era che fosse qualcosa di straordinariamente pesante e forte. Egli mi

diede la mano in modo totalmente rilassato, ma per un istante la sentii nella mia come se fosse carica di una tremenda energia. Di fatto, egli trasmise alla mia mano ed al mio braccio una scarica di energia che sentii in tutto il mio corpo... Questa energia restò dentro di me come una calda potenza per molte delle ore successive..."

Va ricordato che Oscar Ichazo incontrò Cheng Man Ch'ing quando quest'ultimo aveva già praticato il Tai Chi Chuan con intensità e continuità per quasi cinquanta anni. Un'altra osservazione riguarda i vari significati che lo stringere la mano può avere nel Tai Chi Chuan. Isabella Streicher ha usato questa immagine per parlare dello spingi con le mani nella newsletter 4-2006; Paola Emilia Cicerone ci racconta più avanti nel suo reportage sul Forum di Montecatini della stretta di mano impiegata da un Maestro per fare riconoscere la presenza del "ch'i".

4 IL TAI CHI CHUAN? UN'ESPERIENZA "OTTIMALE" di Paola Emilia Cicerone, 9 marzo 2007

Organizzare uno studio sperimentale per valutare l'efficacia del Tai Chi Chuan non è facile, tra gli ostacoli propri di questo tipo di ricerche, i lunghi tempi di apprendimento di questa disciplina, e l'esistenza di stili diversi che mal si conciliano con l'uniformità richiesta dalla ricerca scientifica. Nonostante questo, sono sempre più numerosi gli studi che confermano come una pratica costante sia benefica per la salute, e soprattutto per il sistema osteoarticolare.

Più rari sono invece gli studi sugli effetti del Tai Chi sulla psiche. Per questo è particolarmente interessante una ricerca americana realizzata dal California Institute of Integral Studies, che analizza il Tai Chi Chuan nell'ottica della "psicologia positiva". Questo è un approccio sempre più diffuso negli Stati Uniti (e non solo) che non studia gli aspetti patologici della psiche umana bensì la felicità, il benessere e gli strumenti per ottenerli.

Ebbene, sembra che il Tai Chi Chuan rientri di diritto tra questi strumenti: lo studio, realizzato intervistando soggetti che lo praticano da almeno cinque anni, interpreta il Tai Chi come un "**esperienza ottimale**" il termine usato dagli psicologi per disegnare lo stato di benessere che nasce dall'esecuzione di un compito impegnativo ma non irrealizzabile: un misto di "elevata concentrazione, coinvolgimento, controllo della situazione, chiarezza di obiettivi, motivazione intrinseca e stato affettivo positivo".

Detto in termini meno tecnici, la sensazione che molti di noi provano quando l'esecuzione di forma "viene bene", l'intero gruppo sembra muoversi all'unisono e come distaccato dalla realtà circostante. Ed è esattamente questa la sensazione descritta dai praticanti intervistati dai ricercatori americani.

Di grande interesse è anche un altro concetto utilizzato dalla psicologia positiva, quello di flusso: ancora una volta si fa riferimento alla soddisfazione - ma è qualcosa di più che soddisfazione.... - che si prova quando un esercizio impegnativo, che in altri casi magari abbiamo realizzato con sforzo, sembra sgorgare come guidato da una forza autonoma: la sensazione insomma che prova chi scrive o compone quando le parole o le note sgorgano quasi senza sforzo e nel migliore dei modi. Ebbene, i soggetti intervistati hanno identificato questo flusso con la circolazione dell'energia interna o soffio vitale "ch'i".

Si tratta naturalmente di uno studio preliminare, ma è già ampiamente dimostrato che le "esperienze ottimali" hanno un effetto benefico, contribuendo tra l'altro a sviluppare flessibilità, creatività e intuizione.

5 SISTEMA IMMUNITARIO E TAI CHI CHUAN: UNA RICERCA AMERICANA

di Paola Emilia Cicerone - 5 giugno 2007

In futuro useremo il Tai Chi Chuan al posto dei vaccini, o per potenziarne l'effetto? Forse non siamo a questo punto, ma una recente ricerca realizzata dai geriatri dell'Università della California a Los Angeles ha dimostrato come la pratica della forma - in questo caso in una versione moderna semplificata - abbia sul sistema immunitario effetti paragonabili a quelli di un vaccino.

Lo studio californiano non è il primo ricerca di questo tipo, ma è la prima volta che una ricerca condotta con rigorosi criteri scientifici ottiene un risultato così eclatante: «In pratica abbiamo dimostrato che questa antichissima pratica ha un effetto sulla risposta immunitaria paragonabile a quella di un moderno strumento biologico, un vaccino, di cui il Tai Chi potenzia gli effetti», spiega Andrew Monjan, responsabile del laboratorio del National Institute of Aging che ha cofinanziato la ricerca.

Per dimostrarlo, una sessantina di soggetti tra i 59 e gli 86 anni hanno seguito per 25 settimane un corso di Tai Chi, mentre un gruppo di controllo, analogo per età e condizioni di salute seguiva un programma di educazione sanitaria. Dopo quattro mesi tutti i soggetti sono stati vaccinati contro la varicella, e poco dopo si è visto che quanti praticavano tai chi avevano una risposta immunitaria quasi doppia rispetto al gruppo di controllo, oltre ad ottenere risultati migliori dal punto di vista della forma fisica, della vitalità e dell'equilibrio mentale. «Anche le analisi preliminari mostrano che già prima della vaccinazione il tai chi aveva rafforzato la risposta immunitaria dei praticanti, rendendola paragonabile a quella di soggetti trent'anni più giovani», spiega il responsabile dello studio Michael R Irwin. Un risultato dovuto secondo i ricercatori americani alla particolare combinazione di esercizio aerobico *soft*, rilassamento e meditazione che fa del tai chi un ottimo stimolante per il sistema immunitario.

«E' troppo presto per dire se il rafforzamento del sistema immunitario si traduca in un minor numero di infezioni», sottolineano i ricercatori. «In prospettiva però il tai chi chuan potrebbe essere sfruttato per potenziare l'efficacia di altri tipi di vaccini, come quello contro l'influenza».

6 "TAI CHI CHUAN E PROPRIOCENZA" - nota della redazione - 13 gennaio 2008

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.

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 "proprioceettori" che deriva dalla pratica del Tai Chi Chuan. I "proprioceettori" 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 ("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.

7 "TESTIMONIANZA: L'OSTEOPOROSI PUÒ ESSERE COMBATTUTA" di

Maria Bettinelli – 25 settembre 2008

Vi chiedo scusa se anche quest'anno torno a tediarvi col bollettino della mia salute, ma ho la presunzione di credere che un'esperienza positiva possa servire in futuro anche ad altri.

Qualche tempo fa avevo il controllo in ospedale dell'osteoporosi, con la MOC (un'analisi che serve per controllare il grado di mineralizzazione delle ossa) e successiva visita medica. Ero davvero preoccupata perché una dietologa diciamo solo incompetente mi aveva tolto due anni prima i latticini a causa di quelle che chiamava "intolleranze alimentari". Mi dicevo: magari il tai chi chuan ha come dicono effetti positivi sull'osteoporosi e riesco a pareggiare...

Ero già preparata al peggio quando inaspettatamente il medico mi disse che ero migliorata.... Saltai sulla sedia dalla gioia, perché purtroppo in quelle situazioni il pensiero fisso è immaginare il proprio futuro con limitazioni fisiche. Gli dissi subito che ero felice perché stavo raccogliendo i frutti di due anni di sacrifici, avendo praticato per questa ragione il tai chi chuan. Il medico mi disse di aver visto persone praticare al parco e che conosceva la documentazione sui benefici del tai chi chuan sull'osteoporosi ma io ero per lui la prima conferma tangibile.

Iniziai a spiegargli i "principi" e spontaneamente cominciai a fare la forma per mostrargli in pratica quello che gli dicevo. Il medico mi guardava attentamente perché voleva capire la biomeccanica dell'esercizio che stavo facendo, e disse che poteva essere davvero utile agli anziani per l'equilibrio e per evitare cadute pericolose, oltre che per alcuni tipi di intervento all'anca ed alla colonna. Gli mostrai anche le radiografie delle mie fratture e gli anticipai che avevo la sensazione di avere notevolmente migliorato la mia postura. e che per questo facevo anche ginnastica correttiva non nel modo classico però, ma eseguendola come il tai chi chuan, cioè con continuità e con velocità costante, senza forza e con leggerezza e tenendo i muscoli rilassati; insomma applicando i nostri principi base. A questo punto ha cominciato a visitarmi: prima mi ha osservata in piedi, mi ha fatto piegare per vedere la scoliosi, poi mi ha fatto sdraiare sul lettino e ha cominciato a spingere le gambe piegate verso il bacino. Mi chiedeva se sentissi male e io non ne sentivo affatto, continuava a spingere in vari modi ma non sentivo dolore e non riusciva a capacitarsi di questo perché nel referto si diceva che c'era artrosi tutt'intorno alle fratture. Effettivamente è da qualche mese che non sento più dolori alla schiena se non quando sono molto stanca e solo saltuariamente ho ancora dolori all'anca destra. Poi, visto che avevo 4 mm di dislivello nell'anca sinistra, gli ho chiesto se avrei dovuto mettere una protesi correttiva ma mi ha risposto che facevo già taichi. Quando salutai il medico ero felicissima! Che vi devo dire... ora non mi resta altro da fare che continuare col tai chi.

P.S. Mi è stato chiesto di dare indicazioni sulla mia pratica del tai chi chuan. Per i primi due anni ogni sera ho fatto regolarmente tre forme, a parte le due sere che avevo lezione. Ero costretta a farle perché nel mio corpo sentivo sempre un freddo glaciale, e dopo i primi tempi mi ero accorta che se facevo le forme prima di dormire riuscivo a dormire tutta notte senza svegliarmi per il freddo. A parte i primi freddi di quest'autunno in cui mi sentivo di nuovo gelida, perché per motivi familiari seguivo solo una lezione la settimana, da novembre ho ricominciato a seguire le lezioni per tre sere settimanali e ad eseguire la forma a casa. anche se non tutte le sere perché ho avuto molte cose da sbrigare. Mi riprometto appena finito di sistemare tutto di riprendere con la regolarità di sempre, senza eccedere perché anche una pratica troppo intensa mi provoca dolori.

Nel tai chi chuan devi lavorare molto per memorizzare la forma e raggiungere un buon livello di esecuzione. Quando questo è avvenuto è importante quante volte ogni giorno la fai - è meglio una forma tutte le sere che tre forme una sera sì e una no - e come la fai... E' soltanto con la continuità della pratica che si mantiene l'elasticità del corpo e la memoria di una corretta esecuzione delle posture.

8 "TAI CHI CHUAN E OSTEOARTRITE: UNA RICERCA RECENTE" - nota della redazione su segnalazione di Paola Emilia Cicerone - 5 dicembre 2008

Esiste già una cospicua mole di studi scientifici sugli effetti positivi per la salute derivanti dalla pratica del Tai Chi Chuan. A cui si è recentemente aggiunta una ricerca condotta dalla Tufts University di Boston, di cui l'American College of Rheumatology ha pubblicato il 27 ottobre 2008 un resoconto preliminare con il titolo "Il Tai Chi è efficace nel trattamento

dell'osteoartrite del ginocchio" ("Tai Chi is Effective in Treating Knee Osteoarthritis: A Randomized Controlled Trial"). Con il termine osteoartrite si fa riferimento a degenerazioni delle cartilagini articolari di cui soffre un numero significativo di persone, e che causano un circolo vizioso di dolore, indebolimenti muscolari, danni della struttura ossea e mancanza di autonomia motoria.

La ricerca ha confrontato i risultati ottenuti da un gruppo di pazienti che praticavano Tai Chi Chuan con sessioni di un'ora due volte alla settimana, verosimilmente in forma ridotta, e quelli ottenuti con i consueti esercizi fisici per la cura dell'osteoartrite del ginocchio. Con la pratica del Tai Chi Chuan una significativa riduzione del dolore si è verificata in gran parte dei pazienti già dopo 12 settimane, ed è stata più di tre volte superiore a quella ottenuta con i normali esercizi fisici. Altri vantaggi osservati sono stati un miglioramento funzionale, rilevato sia dai partecipanti alla ricerca sia dai medici curanti, un aumento dell'autonomia motoria ed una diminuzione dei sintomi di depressione.

Chi ha condotto la ricerca ritiene che la causa principale di questi effetti sia l'aumento della forza e dell'elasticità delle fasce muscolari che si ottiene con il Tai Chi Chuan senza sottoporre le articolazioni a sollecitazioni eccessive. Anche la calma interiore, la respirazione profonda e la ricerca di un rilassamento totale del corpo sono considerate cause di effetti benefici.

La fiducia nel Tai Chi Chuan come rimedio efficace per le malattie artritiche si è a tempo diffusa nella comunità medica statunitense che si occupa di questi problemi, e la "Arthritis Foundation" finanzia varie ricerche in questo campo. Secondo un'autorevole rappresentante di questa branca della medicina "il Tai Chi Chuan ha delle caratteristiche uniche, che altri esercizi fisici non hanno". Un'analogia tendenza è riscontrabile in Europa. Va notato che il Tai Chi Chuan non è soltanto utile per la cura delle malattie artritiche dopo la loro insorgenza, ma ovviamente anche come uno strumento efficace per la loro prevenzione.