

# Gli effetti medici dell'antico Tai Chi

di Rossella Magni

**N**ella letteratura scientifica internazionale si parla diffusamente degli effetti benefici del Tai Chi. Per problematiche cardiovascolari, di pressione sanguigna, di metabolismo e diabete, per migliorare la flessibilità articolare e muscolare, la qualità del sonno, per sindromi psicologiche, di prevenzione alle cadute tipiche dell'età adulta.

E l'Italia? «Il Tai Chi Chuan, la cui nascita si fa risalire nella Cina del nord orientale durante la dinastia Sung (960-1280), divenne presto un'arte marziale molto raffinata che le grandi famiglie cinesi si tramandavano come un vero e proprio patrimonio di famiglia», spiega Paolo Gorini, insegnante di Tai Chi Chuan e Chi Kung, Associato all'I.T.C.C.A. (International Tai Chi Chuan Association). «Fra i più famosi maestri di Tai Chi ci fu Yang Lu Chan (1799-1872) caposcuola del più diffuso stile che porta tutt'ora il suo nome, lo stile Yang», dice il maestro.

## Studi del Sacco

«Da quel periodo», prosegue Gorini, «fu ulteriormente sviluppato il lato medico della pratica, inserendo all'interno delle figure e delle movimenti della pratica elementi di medicina cinese. Da qui l'aiuto alla prevenzione ed alla cura di alcune malattie».

Quali? Uno studio dell'Ospedale Sacco di Milano è iniziato dall'osservazione di due altri importanti ricerche americane dove soggetti ultrasessantenni e ultraottantenni sottoposti alla pratica del Tai Chi miglioravano il loro equilibrio e riducevano il rischio di caduta in modo statisticamente significativo. Lo studio italiano è nato dalla stretta collaborazione fra Sergio Bertoncini, fisioterapista

e insegnante Tai Chi de L'Airone, centro ricerche discipline taoiste, e a Silvano Busin, Direttore dell'Unità Operativa di Riabilitazione Specialistica assieme all'équipe dei medici e fisioterapisti.

«Il nostro progetto», racconta, «è cominciato con 111 anziani ultrasessantenni che non avessero mai praticato la disciplina. L'obiettivo era quello di dimostrare il miglioramento della stabilità posturale, delle percezioni sensoriali-proprioceptive, dell'andatura, l'aumento della

sicurezza e la conseguente uscita dalla "sindrome post caduta" o paura della caduta, infine il miglioramento della situazione emozionale dei soggetti, determinato dal clima di squadra che questa pratica rende particolarmente solidale. I risultati hanno confermato questi dati e ci hanno spinto ad utilizzare il Tai Chi anche per persone non ultrasessantenni per problemi di artrosi e di emiparesi lievi che non abbiano compromesso l'equilibrio e la deambulazione», spiega Bertoncini, che

aggiunge: «Con il Tai Chi si rinforzano i muscoli delle gambe grazie a piccoli movimenti, si favorisce il miglioramento dell'equilibrio a livello neurologico con continue sollecitazioni».

## Lenti spostamenti

Gli esercizi sono molto semplici ed eseguiti lentamente, con spostamenti del peso lateralmente e con minime rotazioni (studio dell'equilibrio), facendo piccoli passi e morbidi movimenti delle braccia per eliminare le contratture alle spalle e in generale di tutto il tronco.

A Bologna Mauro Stegnano, medico e insegnante di Tai Chi dell'Associazione La Via dei Dieci Passi e delle Sette Porte, appoggiandosi a diverse strutture pubbliche per anziani, ha effettuato una ricerca con un gruppo di 22 persone con problemi cardiovascolari, ipertensione arteriosa e aritmie cardiache: «Il trattamento era basato su tre incontri alla settimana della durata di un'ora con sequenze motorie specifiche e con rilevazione della pressione e valutazione delle aritmie una volta al mese. Per l'ipertensione si è verificata una riduzione dei valori pressori tra le persone che prendevano farmaci e tra i lievi ipertesi non ancora sotto farmaco che non hanno così iniziato ad utilizzarli».

Chi si avvicina dunque al Tai Chi? «C'è la pratica sportiva e marziale», conclude Paolo Gorini, «filone che utilizza come ambiente le palestre, riconosciuta dal CONI, con un'audience prevalentemente maschile. Poi c'è il ramo "salutista" di Tai Chi: viene praticato in ambienti più dedicati, e si intreccia e si completa con altre discipline, come lo yoga e lo shiatsu».

## L'importanza della "Forma"

**LA PRATICA del Tai Chi Chuan consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa, ma che in realtà mimano la lotta con un opponente immaginario. All'interno degli stili del Tai Chi Chuan (Chen, Yang, Sun, Wu, Wu-Hao) i più popolari sono lo Yang e il Chen. Il primo è il più praticato poiché il Chen richiede un'esercitazione molto più complessa ed esigente. Oltre al concetto di Yin e Yang, l'espressione che descrive questa tecnica risiede nel concetto di "Forma", un sistema di movimenti concatenati, a mani nude in genere, che vengono eseguiti in un modo lento, uniforme e senza interruzioni. Info [www.lairone-crtd.it](http://www.lairone-crtd.it) [www.itcca.it](http://www.itcca.it) [www.taichiforbetterhealth.it](http://www.taichiforbetterhealth.it)**

Una classica posizione del Tai Chi Chuan, stile Yang

## Yang

Si tratta dello stile Tai Chi il cui caposcuola è Yang Lu Chan

