

Cos'è il Tai Chi

Il Tai Chi o Tai Chi Chuan è un'arte marziale cinese e uno straordinario metodo per il benessere generale e l'equilibrio di mente e corpo.

Viene definita una pratica interna, cioè una disciplina che ha come obiettivo ultimo quello di utilizzare in sinergia tutte le parti del corpo interne ed esterne per compiere movimenti eleganti, sinuosi e flessibili, che consentono di sviluppare un'ottimale elasticità fisica e allo stesso tempo una maggiore concentrazione mentale.

Potremmo dire che grazie a questa duplice funzione si vanno ad unire i vantaggi di un'attività fisica ad una pratica meditativa, tanto che è comune trovare all'interno dei testi l'espressione di ***Meditazione in movimento***

Essa proprio per i suoi principi è chiamata anche ***Elisir di Lunga Vita***.

Secondo la storia più nota il fondatore del Tai Chi fu un monaco taoista di nome [Zhang San Feng](#) dando vita al primo nucleo di esercizi intorno al 1324 d.C.

La leggenda

Fu proprio la natura ad ispirare i movimenti del Tai Chi, infatti secondo la leggenda un giorno mentre meditava sul Monte Wudang si ritrovò ad osservare la lotta tra un serpente e una gru, rimanendo affascinato dai principi di naturalezza e spontaneità che caratterizzavano i loro movimenti.

La gru si muoveva con eleganza e sinuosità attaccando il serpente, mentre il serpente si difendeva spostandosi abilmente con movimenti circolari e veloci.

Osservando la natura, il Maestro Zhang San Feng comprese che aveva più senso gestire la forza con movimenti morbidi e fluidi e con lucidità e quiete interiore, piuttosto che fare “forza controforza”.

Le prime sequenze di movimenti che caratterizzano la pratica nacquero proprio così, rifacendosi a questi principi basati sulla natura e l'equilibrio delle cose

Qi gong

Lavorare con l'energia

Per mantenere la salute e raggiungere la longevità

Qi gong significano “Lavorare con l'energia” ma possono essere tradotti anche come

“Abilità acquisita con un lavoro costante nel tempo, nello sviluppo e nel controllo dell'Energia”.

Per mantenere la salute e raggiungere la longevità i Taoisti, svilupparono diversi stili di qi gong, nei quali le tecniche terapeutiche e mistiche dei filosofi si mescolarono alle danze animali e alle posture tipiche dello sciamanesimo cinese.

Esistono diversi tipi di Qigong, questa disciplina può essere praticata in modo marziale, preventivo, terapeutico, meditativo a seconda dello scopo che ci si prefigge e delle caratteristiche del praticante (sportivo, sedentario, giovane, anziano, ...).

Otto Pezzi di Broccato

Gli “Otto Pezzi di Broccato” sono esercizi di Qigong della categoria “esercizi statico – dinamici”.

Sono molto antichi e si sono perfezionati nel corso del tempo perché potessero rappresentare un esercizio completo rivolto al benessere psico-fisico della persona praticante.

Nel tempo il qi gong è diventata un’ottima tecnica per stirare i meridiani e sbloccare tutti i percorsi dell’energia (Qi) all’interno dell’organismo umano, questo riequilibra l’energia in tutti gli organi interni ed elimina ogni tipo di tensione nervosa e/o emotiva.

In generale le finalità di questi esercizi sono:

- risveglio muscolare ed articolare (tonificazione ed elasticità)
- riallineamento muscolo-scheletrico (equilibratura posturale)
- riequilibrio energetico degli organi interni (nel senso della medicina cinese, ovvero rendere spontanea la circolazione del Qi attraverso gli organi del corpo)
- coadiuvazione di un sano flusso del Qi (secondo la medicina tradizionale cinese il Qi attraversa il nostro corpo secondo un percorso ben preciso)

QI GONG 5 ANIMALI – “Wu Qin Xi”

Si tratta di esercizi di origine molto antica, la cui funzione terapeutica principale consiste nell'attivare i Cinque Organi (Fegato, Cuore, Milza, Polmoni, Reni) e le funzioni e fasi energetiche ad essi correlate.

Si racconta che il dottor Hua Tuo è nato intorno al 110 d.C., nella provincia dell'Anhui, uno dei quattro maggiori centri di distribuzione delle erbe della Cina. Ha vissuto per ca.100 anni, essendo morto nel 207 d.C. Hau Tuo appariva ancora nel fiore della vita a quasi 100 anni, e così era considerato immortale. E' stato il primo chirurgo famoso cinese, ed è stato il primo al mondo a sviluppare l'uso dell'anestesia, ed arricchire la limitata conoscenza dell'anatomia cinese. Oltre ad eseguire interventi chirurgici, Hau Tuo praticò il Qi Gong, e raccomandò la pratica del Daoyin.

Egli divenne noto come “Il dottore magico”, il suo modo di praticare gli esercizi di Daoyin; “condurre estendere è una forma di ginnastica dolce cinese praticata nell'antichità, per preservare la salute e prolungare la vita” è stato un importante contributo alla Med. Trad. Cinese. Ideò una serie di esercizi, divenuti famosi poi con il nome: “Il gioco dei cinque animali” “Wu Qin Xi”, esercizi che avevano i movimenti simili a quelli di cinque animali:

Chinese Medical Qigong terapia Volume 4 di Jerry Alan Johnson.

Quale attività fisica si deve scegliere?

Fino a oggi i dati che riguardano le caratteristiche dell'attività fisica necessarie per proteggere lo stato di salute, senza aumentare il rischio di eventi avversi legati a essa, sono spesso contrastanti sia sul grado di intensità, che di frequenza e durata dell'esercizio ottimale.

Alcuni studi dimostrano che pattern di attività fisica di intensità maggiore conferiscono maggiore protezione cardiovascolare e maggiore aumento della sopravvivenza media della popolazione osservata, secondo una relazione dose-effetto.

Ma è stato documentato anche che non ci sono effetti benefici aggiuntivi per l'adozione di un'attività fisica di grado intenso (ad esempio, camminare e andare in bicicletta ad andatura sostenuta, praticare attività sportive) rispetto a una di grado moderato (camminare e andare in bicicletta a bassa velocità).

Anche l'esercizio di grado moderato porta quindi a effetti benefici l'abbassamento della mortalità potrebbe essere legato al dispendio energetico nel praticare l'attività fisica e non al grado di intensità dell'esercizio stesso.

Una ginnastica perché abbia la Massima Efficacia deve garantire:

Elasticità muscolare e mobilità articolare,

Forza e resistenza,

Adeguate Respirazione,

Mantenimento e costruzioni di adeguate abilità motorie,

**Capacità di concentrazione e autorilassamento,
Postura, equilibrio e movimento,**

Validità scientifica

Quando una pratica è appropriata?

In letteratura sanitaria si legge che una pratica o una terapia può considerarsi appropriata quando sia associata a un beneficio netto, ossia quando è in grado di massimizzare il beneficio e minimizzare il rischio al quale un paziente va incontro quando accede a determinate prestazioni o servizi.

Una prestazione è appropriata quando in ambito scientifico è dimostrata la sua validità.

Parlare di validità di una pratica olistica come le arti orientali è saper dimostrare in ambito scientifico la loro validità confrontando la loro efficacia con i metodi tradizionali

La Ricerca

Cosa si dice in ambito scientifico su queste pratiche e quali sono i benefici a loro attribuiti?

Lo scopo è stabilire l'evidenza corrente su l'utilità per la salute sia per Qigong che per il Tai Chi utilizzando solo studi randomizzati controllati (RCT)

La ricerca è stata effettuata su [PubMed](#), le parole chiave utilizzate per la ricerca sono state: *Tai chi+qigong* e *Tai chi+qigong+riabilitazione*.

