

**CHEN XIAOWANG WORLD TAIJIQUAN ASSOCIATION
ITALIA**

**TAIJIQUAN
EFFETTI SULLA SALUTE
DEL CORPO E DELLA MENTE**

TESI DI TIZIANA CITELLI

ALGHERO, 2 GIUGNO 2006

TAIJIQUAN : EFFETTI SULLA SALUTE DEL CORPO E DELLA MENTE

1. Premessa

2. L'Esperienza personale

3. Cosa dicono gli Esperti

- **Dr. Soraya Lingbeek - "Benefici Cardiovascolari del T'ai Chi"**
La Dr.ssa Lingbeek, che pratica medicina in Australia e in Germania, scrive a proposito della sua esperienza positiva sui benefici del Taiji.
- **Dr. M.S. Menon - "Uno Studio sul Taiji come Riabilitazione"**
Il Dr. Menon scrive dello Studio condotto al Krypa Center di Bombay, dove il Taiji è stato impiegato per aiutare persone con problemi di abuso da sostanze chimiche.
- **Estratto dello studio condotto da Margaret Ross, Ph. D. "Taiji per giovani con Disordini da Deficit di Attenzione"**
La Dr.ssa Ross scrive la sua esperienza nell'insegnamento a giovani con Disordini dell'Attenzione
- **Estratto dell'art. del Prof. Cao Yimin - "T'ai Chi e qualità della vita"**
Il prof. Yimin dell'Associazione Wushu dell'Accademia Cinese per le Scienze, Pechino, scrive di alcuni studi scientifici sul T'ai Chi e su come esso migliora la salute e la pace della mente.

4. Testimonianze di praticanti

- **Estratto dell'art. scritto da Steve Russell "Prendere il T'ai Chi a Cuore"**

Steve Russell racconta della sua pratica di T'ai Chi e degli effetti sulla salute e sulla convalescenza e i tempi di recupero da una operazione a cuore aperto.

5. Tiriamo le fila

6. Appendice

- **Tabella riassuntiva dati**
- **Questionario**

1. PREMESSA

Grazie alla mia esperienza personale rispetto ai benefici avuti dalla pratica del Taiji, mi sono resa conto di quanto il Taiji è stato importante per me.

Da qui è nato il desiderio di approfondire il tema degli effetti del Taiji sulla salute del corpo e della mente, in modo che anche altri ne potessero beneficiare.

Leggendo degli articoli apparsi sulle riviste specializzate, è nata la curiosità di fare una indagine tra gli allievi della CXWTA-Italia in Sardegna, nelle varie località: Alghero, Sassari, Nuoro e Cagliari, che si è concretizzata in un questionario.

Ho impostato questa tesi come una ricerca, in il cui punto di partenza dell'esperienza personale è stato confrontato con traduzioni di articoli scritti da medici e praticanti, in relazione agli effetti da loro riscontrati in ambiti diversi, tratti dalla rivista specializzata nel settore: T'ai Chi Magazine.

Ho ritenuto importante verificare la realtà della Scuola in Sardegna attraverso un questionario mirato che è stato distribuito tra gli allievi, anche con l'intento di coinvolgere gli altri nel processo evolutivo della Scuola e dare la possibilità a ciascuno di portare a consapevolezza le proprie motivazioni e i benefici della pratica.

Il Questionario con la Tabella Riepilogativa dei Risultati trova posto nell'Appendice.

Spero che questo possa essere d'aiuto anche gli insegnanti e allievi della CXWTA-Italia e a tal proposito desidero ringraziare tutti coloro che hanno collaborato, i colleghi del corso di formazione insegnanti e il Maestro Lamberto Martini per la passione con cui condivide il Taiji, l'impegno e il sostegno alla stesura delle tesi e la pazienza nel gestire le obiezioni. Desidero infine ringraziare la CXWTA-Italia, nelle persone di Gianna, Roberto, Lamberto, per avermi dato la possibilità, attraverso l'elaborazione di questa tesi, di crescere nella mia consapevolezza e nella mia pratica.

Buona lettura!

2. L'ESPERIENZA PERSONALE

Nel 1996 ho avuto l'esperienza di una traversata in nave da Olbia a Genova che, a causa della burrasca, durò 22 ore anziché le solite 12 ore.

Ricordo che quella notte per la prima volta in vita mia ho temuto di morire; una cosa per me nuova perché non ricordavo di avere mai sperimentato una sensazione di paura così travolgente da coinvolgere completamente tutti i livelli dell'essere, corpo, mente, emozioni. Quell'episodio fu l'innescò per altri attacchi di paura che mi mandarono letteralmente "in palla": non mi riconoscevo più, l'immagine di me era a pezzi ed ero completamente preda di una situazione ben nota agli operatori del settore, la sindrome "paura della paura", dove non ci sono più fattori scatenanti oggettivi ma gli attacchi di panico sono autogenerati.

Beh, in quel periodo mi sembrava di essere in caduta libera dentro a un buco nero, un pozzo la cui risalita era molto complicata e soprattutto molto lenta: salivo due metri e la crisi successiva mi faceva riscivolare indietro.

L'inizio della Divina Commedia era per me, quasi quarantenne, quanto mai calzante: *"Nel mezzo del cammin di nostra vita mi ritrovai per una selva oscura, che la diritta via era smarrita"* e mi è capitato di chiedermi se anche Dante non si riferisse nella sua opera ad attacchi di panico.

Per tutto il periodo "caldo" durato circa un anno smisi di lavorare, impossibile per me fare trattamenti di Shiatsu perché durante il trattamento non riuscivo a tenere la mente a bada per evitare i sintomi fisici che tanto temevo: tachicardia, nausea, mancanza di respiro, bisogno di correre in bagno...., sospese anche le sedute di Rebirthing. In un momento in cui non volevo neanche sentire parlare di inconscio, dare sedute di Respiro, strumento principe della comunicazione tra conscio e inconscio per me era davvero troppo.

Anche la pratica della Meditazione venne interrotta perché mi faceva paura.

In quel periodo praticavo Taiji da cinque o sei anni, con una pratica poco assidua.

Siccome ero già impegnata in un percorso di ricerca e crescita personale: la motivazione principale della pratica dei taiji era quella di fare una attività fisica meno noiosa dell'andare in palestra.

Non ho mai pensato al Taiji come al "mio" strumento di evoluzione personale, svariati anni di pratica di QiGong in cui l'obiettivo era quello di "aprire la piccola circolazione celeste"

con zero risultati, mi avevano fatto maturare la convinzione che la materia fisica è dura da modificare, per cui Taiji e Qi gong erano "troppo lenti" per i miei gusti.

Ebbene, in quell'anno in cui mi sentivo in mezzo alla bufera il Taiji divenne un'ancora di salvezza, unico punto fermo in un mare in burrasca e mi ci aggrappai con tutte le mie forze.

Il pomeriggio verso l'imbrunire iniziava il senso di insicurezza, caratterizzato da una mente in forte dialogo interno, che generava un corpo debole.

Questo era spesso lo stato in cui andavo a lezione e lì, ecco che magicamente si staccava la spina e la mente entrava in una dimensione di maggior silenzio, la concentrazione sostituiva il dialogo interno negativo e a fine lezione uscivo con la sensazione di aver messo un tappo al buco energetico attraverso il quale prima scappava la mia energia.

Ho impiegato un po' a rendermi conto di questo processo, del maggior silenzio della mente e quindi della maggior stabilità anche fisica ed emotiva.

In un anno pian piano l'emergenza passò, anche grazie a sedute di analisi ad indirizzo transpersonale.

Il senso di insicurezza latente permase comunque per un periodo ben più lungo.

E qui ancora di più la pratica del Taiji fu d'aiuto: grazie ad essa lentamente sono cresciute le radici in un terreno che acquisiva lentamente un pò di stabilità.

Sono passati quasi dieci anni da allora e ora quando pratico Taiji mi rendo conto di entrare in contatto con un piano di realtà che sta dietro/sotto/dentro quello ordinario, altrettanto reale.

Pratico con gli occhi aperti ma lo sguardo è rivolto a ciò che vedo oltre la porta spalancata della percezione e penetro all'interno del mio corpo, penetro lo spazio dentro la materia.

Sarà questo quello che i fisici quantistici chiamano vuoto, e i Taoisti Wu Wei?

Ma la cosa più singolare è che questa percezione, quando accade, continua e mi accompagna durante la giornata.

Quale peso ha la mente in tutto ciò?

Mi sono resa conto che il voler che questo accada rende impossibile la percezione.

Solo quando pratico con distacco accade qualcosa.

E' difficile mettere su carta sensazioni così particolari, però, anche grazie a questo periodo difficile che ho attraversato, ora ho la certezza che la pratica del Taiji è "una marcia in più", uno strumento prezioso e peculiare per il contatto con il corpo, col cuore e con l'anima, il porto sicuro dove riparare ...

... Ed è come "ritornare a casa".

3. COSA DICONO GLI ESPERTI

Seguono due articoli tradotti integralmente e due estratti di articoli, scritti da medici, apparsi sulla rivista Taiji Magazine.

BENEFICI CARDIOVASCOLARI DEL T'AI CHI

Dr. Soraya Lingbeek, M. D., Ph. D.

T'AI Chi Magazine - Vol. 27 Agosto 2003

Internista e cardiologa in Australia e Germania. Pratica gli stili Yang, Chen, Wu e Sun e Wing Chun Kungfu

"In questo articolo discuterò a proposito del Taiji in relazione ai fattori di rischio cardiovascolare come ipertensione (pressione alta), debolezza cronica del cuore, elevati grassi nel sangue (iperlipidemia) e diabete: disturbi per i quali l'esercizio fisico rappresenta un intervento aspecifico.

Nella medicina riabilitativa e fisica gli esercizi aerobici prolungati sono la sola attività che abbia effetti curativi.

Cosa si intende per attività aerobica prolungata? Si tratta di un esercizio che coinvolge la maggior parte dei grandi gruppi muscolari, (per es. entrambe le gambe, un braccio e parte del torace) in movimenti attivi. Questo provoca una migliore prestazione cardiaca e polmonare, stimolata da un maggior trasporto di ossigeno nel sangue e maggior richiesta e utilizzo di ossigeno nei muscoli.

Il Taiji chiaramente soddisfa tali criteri: con almeno un sesto del sistema muscolare attivo in movimento dinamico.

Essendo un esercizio gentile, esso induce la produzione dei cosiddetti antiossidanti endogeni, che sono enzimi con una struttura chimica simile agli antiossidanti. Antiossidanti come la vitamina C, E, beta-carotene e bio-flavonoidi sono sostanze con l'abilità di legarsi ai radicali liberi. Sono presenti nella frutta, verdura e tè verde.

E' largamente provato che l'abbondanza di radicali liberi causa malattie come un eccesso di grassi nel sangue, diabete, artriti, allergie e cancro.

Dal 1948, anno in cui venne fatto il primo studio sullo stile di vita degli abitanti di Framingham, Massachusetts, seguito poi nel 1971 da un altro studio condotto sulla terza generazione, i bambini, ci sono stati molti monitoraggi che hanno portato a identificare i maggiori rischi di malattie cardiache nella pressione alta, alti tassi di grassi nel sangue, diabete, obesità, fumo, sedentarietà oltre a un certo numero di fattori psicosociali.

Un altro studio molto recente "HOPE", ha evidenziato come ogni intervento che miri a proteggere il sistema circolatorio sia una prevenzione delle maggiori malattie come ictus, infarti, diabete, complicazioni agli occhi e ai reni.

L'aspetto meditativo e i movimenti energetici della pratica del Taiji lo rendono un beneficio addizionale per migliorare l'elasticità dei vasi sanguigni.

Il respiro lento e profondo del Taiji apre i polmoni abbassa la pressione del sangue e la frequenza del battito cardiaco.

La respirazione addominale rifornisce le cellule di una maggiore quantità di ossigeno rispetto a quella assicurata da un esercizio normale.

Un recente studio pubblicato sul British Journal of Sports Medicine del Giugno 2001, rivela le caratteristiche fisiologiche e i benefici effetti sulla salute cardiovascolare e muscoloscheletrica.

Questi studi rendono ovvio che il Taiji è benefico specialmente per le seguenti malattie cardiovascolari: ipertensione, malattie cardiache croniche, problemi psicosociali.

IPERTENSIONE

In molti casi, oltre a una predisposizione genetica o al danneggiamento di un organo ci sono altri fattori che contribuiscono, primo fra tutti il disturbo del ritmo circadiano sonno/veglia

Una delle cause più comuni della pressione alta è una iperattività del sistema nervoso simpatico. Il sistema nervoso centrale è diviso in s.n. simpatico attivo durante il giorno che rilascia l'ormone dell'adrenalina e s. n. parasimpatico, attivo principalmente la notte dove il metabolismo rallenta e la frequenza cardiaca cala, come pure la pressione.

Un eccesso di adrenalina induce aggressività ed eleva naturalmente la pressione e il battito cardiaco.

Il rilassamento che coinvolge corpo e mente durante la pratica del Taiji migliora l'equilibrio tra il simpatico e parasimpatico e induce un rallentamento della frequenza cardiaca e un abbassamento della pressione.

Dopo il risveglio, al mattino, il corpo passa dal sistema parasimpatico al simpatico e i monitoraggi alla pressione mostrano che essa è al suo massimo in questo periodo della giornata. Nelle persone con problemi di ipertensione questo passaggio è delicato, infatti gli ictus letali e gravi eventi cardiovascolari accadono prima delle dieci del mattino.

Considerando questi fatti si deduce che praticare Taiji nelle ore mattutine porterà benefici alla pressione e a tutto il sistema cardio-respiratorio molto di più che se praticato nelle ore serali.

Inoltre, una respirazione lenta e profonda e rilassata abbassano la pressione.

Una informativa scientifica recente, approvata dal FDA, ribadisce l'utilità di educare le persone con pressione alta all'apprendimento e alla pratica di rilassamento e respirazione addominale lenta e profonda.

Esattamente lo stesso effetto è raggiunto durante la pratica del Taiji, nella quale, insieme ai fluidi movimenti circolari, si coltiva questo tipo di respirazione diaframmatica o addominale.

Inoltre le persone che soffrono dei disturbi sopra menzionati perdono l'elasticità dei vasi sanguigni.

Il Taiji molto spesso consiste di una serie di movimenti ripetuti che contengono contrazioni muscolari dinamiche. Questo stimola lo scorrimento del sangue e ne aumenta anche il volume, generando elasticità e prevenendo la calcificazione delle pareti arteriose.

La sensazione di calore che caratterizza lo scorrimento del Qi, potrebbe contribuire alla elasticità delle pareti dei vasi sanguigni.

Secondo Medicina Tradizionale Cinese il Qi si trova nell'aria e nel sangue. Le molecole di ossigeno vengono trasportate dai globuli rossi in ogni muscolo e organo.

Oserei anche dire che un forte intento mentale permette al sangue di scorrere più fluidamente.

Cito l'esempio di Diane (il nome è stato cambiato) che ha sofferto fin da giovane di alta pressione. Ha preso varie combinazioni di medicinali e fatto varie visite a fisiatristi e praticanti di medicina alternativa. Finché un giorno ha iniziato la pratica del Taiji e ha realizzato che questa le dava molto di più che semplice forza fisica e mentale.

Malgrado in genere le pastiglie per il controllo della pressione debbano essere prese vita natural durante, lei si è liberata dei farmaci negli ultimi anni.

Ora si affida alla saggezza del Taiji e lo combina coi suoi sport preferiti. Il Taiji ha cambiato il suo stile di vita e nella sua attitudine verso corpo, mente e ambiente. Attraverso i movimenti lenti e attenti ha imparato a dirigere il Qi nel corpo.

Il Taiji le ha anche insegnato ad essere più paziente con se stessa e gli altri.

Molti studi hanno rivelato che essere di corsa e impazienti può portare alla pressione alta.

DEBOLEZZA CARDIACA CRONACA

In questo tipo di disturbo il muscolo cardiaco è indebolito, col risultato che pompa poco e il sangue non arriva in modo adeguato nel corpo.

Qui l'esercizio fisico se è troppo delicato non è sufficiente a rafforzare il muscolo cardiaco, se è troppo forte può essere troppo affaticante per il cuore.

Le ricerche hanno dimostrato che una attività fisica di moderata intensità è preferibile agli sport competitivi: camminare e andare in bicicletta si sono dimostrati molto adatti.

Il Taiji, non era incluso nella ricerca, ma lo studio comparso sul British Journal of Sport Medicine del giugno 2001 evidenzia che esso è un esercizio di intensità moderata con un equivalente bassa richiesta ventilatoria.

Un "basso equivalente ventilatorio" significa che c'è un fabbisogno di ossigeno inferiore e quindi il respiro è meno faticoso in relazione all'intensità dello sforzo.

Questo rende il Taiji un esercizio particolarmente adatto per gli anziani o le persone obese con una vita sedentaria.

La respirazione attivata nel Taiji coinvolge il diaframma e i muscoli del petto tra le coste. Lo spazio intorno al cuore si allarga e si comprime, questi movimenti del torace danno al cuore debole un massaggio gentile.

Alcuni dei miei pazienti con debolezza del muscolo cardiaco ed edema polmonare dopo la pratica del Taiji hanno potuto ridurre la terapia medicinale e l'edema è stato portato totalmente sotto controllo.

PROBLEMI PSICOSOCIALI come significativo fattore di rischio per problemi cardiovascolari

L'iperventilazione e respirazione veloce è un problema comune tra persone con stress psicosociale.

La pressione costante al lavoro, la domanda crescente di prestazioni, il basso riconoscimento e controllo, una vita di corsa, le difficoltà economiche e di relazione, problemi legati alle tematiche esistenziali, tutti contribuiscono al un respiro superficiale e veloce.

Il respiro del Taiji, insieme ai movimenti gentili, belli e artistici, possono aiutare molto queste persone a sentirsi più tranquille interiormente e più leggere nello spirito per un periodo prolungato.

La "Terza generazione", oggetto dello Studio di Framingham, sulle patologie cardiache ha rivelato che le persone con uno elevato senso di urgenza del tempo e impazienza, nonché le persone con "Personalità Atipica aggressiva" sono molto più a rischio di sviluppo di malattie cardiovascolari.

L'Istituto di Medicina Sociologica del Dipartimento di Medicina a Dusseldorf, Germania, è arrivato alla conclusione che è possibile determinare un chiaro profilo psicologico negli individui con problemi cardiaci.

Queste persone sono estremamente ossessive durante le loro performance e i loro compiti, sviluppano risentimento e ostilità verso gli altri e esprimono costantemente la loro attitudine negativa quando interagiscono col loro ambiente.

Questi aspetti eccessivamente emozionali possono condurre a depressione e infine al totale esaurimento vitale. La condizione di salute generale è assolutamente peggiore in persone che vivono in circostanze di vita catastrofiche , che si confrontano con conflitti cronici e isolamento sociale totale.

Costoro sono molto più soggetti a sviluppare malattie cardiovascolari con fine letale che le persone che hanno una vita di normale relazione.

Il Taiji offre qualcosa di veramente speciale in questo caso rispetto ad altre forme di meditazione.

Insegna ai praticanti a pulire la mente e stare con lo spirito leggero, e al contempo stare allerta e in contatto col mondo oltre la loro pelle: il mondo che ci circonda non è sempre amichevole, e questo insegna a controllare la mente quando si è provocati.

Imparare a concentrarsi su ciò che si sta facendo e nello stesso tempo a stare in contatto con l'ambiente circostante li aiuta a non essere eccessivamente focalizzati su se stessi.

Nelle forme di Taiji ogni movimento è portato con una intenzione da arte marziale. Quando una persona si sente come un guerriero che è pronto a combattere l'avversario, sviluppa naturalmente l'autostima, ciò fa sentire più forti, in grado di difendere la propria posizione e guadagnare controllo sulle situazioni negative.

Un insegnante di Taiji empatico darà il giusto spazio alle persone socialmente isolate.

Il Taiji offre i benefici del lavoro mentale, fisico e di un training di arte marziale morbida.

Uno psicoterapeuta aperto e un buon insegnante di Taiji possono enfatizzare una attitudine positiva quando sono alle prese con problemi di insicurezza, insoddisfazione o conflitti.

Abbiamo un gruppo di supporto chiamato "Taiji divertente". In questo gruppo combiniamo l'apprendimento del Taiji con elementi di clowneria e di drammatizzazione.

Attraverso questa modalità giocosa di praticare Taiji, molte persone con serie malattie, hanno cambiato la loro attitudine dalla depressione all'impegno sociale e all'energia vitale.

CONCLUSIONI

una persona con seri problemi dovrebbe sempre verificare con un dottore prima di iniziare un programma di Taiji. In molti casi il Taiji da solo non è sufficiente , una terapia potrebbe essere necessaria insieme.

Il Taiji è un'antica arte cinese terapeutica che va di pari passo con cambiamenti nello stile di vita, come smettere di fumare, dieta, educazione emozionale e anche farmacologia.

Certo esso potrebbe non dare abbastanza supporto per smettere di fumare o passare a una dieta più sana ma potrebbe invece aiutare le persone stressate e impazienti a controllare le emozioni negative.

Quindi il Taiji è molto più di un semplice esercizio, è una efficace psicoterapia corporea per la gestione della rabbia e della pressione del tempo.

In molti casi le persone potrebbero ridurre o addirittura rimpiazzare i medicinali con cambiamenti nello stile di vita.

Questo può essere fatto col supporto di un fisiatra in collaborazione con altri professionisti della salute come insegnanti di Taiji, dietologi, psicologi, gruppi di auto aiuto e allievi amici.

Praticare Taiji regolarmente migliora la postura, l'equilibrio, la pazienza e l'abilità di gestire l'impazienza e la pressione del tempo.

E forse questo potrebbe diventare più abituale, quasi come una seconda natura.

UNO STUDIO SUL TAIJI COME RIABILITAZIONE

Dr. M.S. Menon, Ph. D.

Taiji Magazine - Vol 25 n. 5, Ottobre 2001

“I seguenti risultati derivano da uno studio pilota condotto al Kripa Foundations De-addictions Center, Mumbai, India (centro per la disintossicazione da abuso di sostanze chimiche)”

INTRODUZIONE

La dipendenza da farmaci nel lungo periodo causa sostanziali disabilità in molti organi del corpo, crea e mantiene disabilità psicologica nell'individuo e ritarda la motivazione e/o disturba i meccanismi di gestione e di risposta all'ambiente fisico e sociale.

Il modello di trattamento Kripa riconosce che i metodi chimici da soli sono inadeguati e inappropriati a gestire l'abuso di sostanze chimiche.

Negli ultimi decenni, lo studio e la pratica di Asana Yoga hanno portato nel breve periodo a benefici sostanziali per i clienti nel processo di recupero e, nel lungo periodo, alla prevenzione di ricadute. Tenendo presente questo, è stato introdotto lo studio del Taiji per aumentare l'impatto olistico del modello di intervento terapeutico Kripa.

Uno studio pilota è stato condotto su clienti donne residenti che erano disponibili a effettuare un training di tre mesi continuativi.

Per 4 anni, dal 1995 al 1999, abbiamo introdotto l'apprendimento e la pratica del Taiji su una base di prova per le clienti, da aggiungere alle pratiche di terapia olistica.

IPOTESI

Lo studio e pratica del Taiji per le clienti dipendenti da sostanze chimiche sarebbe stata benefica a livello fisico, mentale e spirituale nel loro processo di riabilitazione.

MATERIALI E METODI: Attrezzatura, Tecnica e Conduzione

Gruppi di studio: le clienti hanno praticato con una guida per un minimo periodo di tre mesi per volta.

Hanno partecipato al processo ottantanove clienti. Età media dai 16 ai 72 anni.

I disturbi medici associati includevano : problemi cardiovascolari (ischemia cronica cardiaca e ipertensione), neurologici (neuropatie periferiche), respiratori (infezioni ricorrenti alle alte vie respiratorie, ostruzioni croniche ai polmoni), ortopedici (osteopatie e disordini fibro muscolari), gastrointestinali (dispepsia e flatulenza, stitichezza, gastrite acuta e cronica), malattie al fegato croniche, cronica pancreatite e disturbi psicologici (stati ansiosi, agitazione depressione e insonnia).

Alcune clienti erano anche parzialmente o significativamente immuno compromesse con HIV/AIDS. Esse erano regolarmente monitorate e sottoposte a trattamento.

Essendo uno studio pilota non c'è stato un gruppo di controllo.

Il gruppo di studio è stato esposto a una pratica guidata di Taiji stile Yang, consistente nella forma 24, per sessioni di 60 minuti, due volte la settimana e pratica individuale per 30 minuti al giorno.

Due clienti sono state estromesse dallo studio.

TECNICA

La pratica del Taiji stile Yang, nella forma corta delle 24 posizioni, fu pensata per assicurare un flusso di energia sufficiente oltre al mantenere uno standard di tecnica, purezza e consistenza.

La pratica di ogni ciclo richiedeva circa 10 15 minuti inizialmente, durante il processo di apprendimento, e poi si accorciava fino a circa 5 /7 minuti per ogni ciclo.

Questo stabiliva il tempo per la pratica. Giornalmente erano praticati dai 4 ai sei cicli.

Il luogo della pratica era una stanza grande 15 piedi per 30.

Le praticanti portavano semplici abiti comodi come pantaloni e maglietta con il minimo di fronzoli per minimizzare l' interruzione di concentrazione.

Le scarpe usate erano scarpe comode e morbide come scarpe da tennis o cinesine.

Le sessioni si svolgevano la mattina.

La forma era la versione semplificata 24 dello stile Yang

RISULTATI

Il gruppo di studio è stato soggetto a un questionario, intervista orale, oltre a esami medici e psicologici per certificare i risultati.

L'osservazione generale ha indicato una riduzione del tempo per il raggiungimento di un generale stato di benessere fisico durante il periodo di disintossicazione e riabilitazione.

E' stato notato un miglior controllo/miglioramento dei seguenti disturbi:

Diabete e ipertensione

Sollievo di sintomi di artropatia cronica e disturbi fibromuscolari

Miglioramento delle neuropatie periferiche

Miglioramento delle funzioni gastrointestinali ed escretorie

Miglioramento del sonno

I benefici psicologici includevano la riduzione dell'ansia, la gestione dell'aggressività e miglioramento della depressione con riduzione di applicazioni medicazioni al minimo.

DISCUSSIONE

BENEFICI DELLA PRATICA DEL TAIJI

La pratica coscienziosa e regolare del taiji porta a una relazione armoniosa del corpo e della mente. Benefici sono stati riscontrati scientificamente in problemi di nevralgia cronica, nevralgia, ipertensione, indebolita funzione cardiorespiratoria, artropatie e problemi di stitichezza ed emorroidi.

Miglioramenti significativi nell'equilibrio ormonale e nella funzione immunologica sono stati notati nella pratica a lungo termine.

Il Taiji è appreso e praticato lentamente. E' un investimento a lungo termine e va praticato vita natural durante. Il corpo è usato come peso per sviluppare i grossi gruppi muscolari, specialmente della parte bassa.

L'attenzione ai dettagli della forma stimola i muscoli più sottili e il controllo delle giunture.

Le frequenti rotazioni della spina dorsale sull'asse lungo, aiutano a massaggiare e rilassare i gruppi muscolari paraspinali, migliorano la flessibilità della colonna e assicurano una postura che riduce il carico sulla parte bassa della schiena.

La modalità rilassata dell'esecuzione della forma permette una attività muscolare dolce, un respiro ben regolato, la stimolazione del sistema cardiovascolare e un prevalente senso di calma durante lo stato di completa concentrazione.

I pazienti con dipendenza cronica da medicinali soffrono di vari disordini psicologici e medici, quindi ogni sollievo dal disagio comporta una motivazione in più a continuare il processo riabilitativo.

I benefici inerenti all'esercizio includono.

Maggiore concentrazione e una mente libera da distrazioni.

Il movimento lento e continuo, simile allo scorrere di un fiume, facilita la coordinazione locomotoria e l'equilibrio.

La respirazione profonda facilitata, in armonia con i movimenti del corpo, procura un senso di ben essere e accresce il flusso del qi.

TAIJI NELLA VITA

Nella vita di oggi si conduce un'esistenza di plastica: si è sempre impegnati ad andare da qualche parte o a ritirarsi da qualcosa, o a fare qualcosa.

Costantemente impegnati senza spazio per recuperare.

La pratica del Taiji ci aiuta a sviluppare e focalizzare l'energia, che può essere diretta in modo appropriato per rispondere, invece che reagire, alle situazioni.

Il fisico è allenato a reggere lo stress e il potenziale è stimolato da una mente rilassata.

La concentrazione con il rilassamento nella pratica aiutano ad apprendere i segreti del corpo e a stare a contatto con pensieri ed emozioni. Questo facilita un approccio più meditativo alla vita.

TAIJI AL KRIPA OLISTIC: UN PROGRAMMA TERAPEUTICO NON MEDICO

Dato che i nostri clienti sono già alle prese con dipendenza cronica e soffrono di una moltitudine di disagi fisici è ovvio che la pratica del Taiji sia benefica.

I principi del Taiji includono immobilità, lentezza e morbidezza. Praticare l'immobilità calma la mente, restringe il flusso di pensieri discordanti e permette di centrarsi sulla propria energia.

Comprendere e praticare la lentezza permette il riconoscimento del valore di ogni aspetto nell'azione che si compie: all'inizio, durante e alla fine.

Morbidezza non è debolezza! Al contrario la persona è in grado di diventare intensamente consapevole di se stesso e dell'ambiente.

Ovviamente queste considerazioni sono ancora più rilevanti in un processo di riabilitazione e mantenimento.

Avendo apprezzato i benefici sostanziali ricevuti dalle clienti grazie alla pratica concentrata del taiji, abbiamo iniziato un programma anche per i clienti maschi.

CONCLUSIONI

1. La fondazione Kripa porta avanti un programma di riabilitazione che invita coloro che soffrono di dipendenza a effettuare un profondo cambiamento nel loro precedente programma di vita autodistruttivo.
Il Taiji è una pratica che promuove il benessere, onorando corpo, mente e ambiente, quindi è un approccio olistico appropriato.
2. Benefici sostanziali sia fisici che mentali sono stati ottenuti dai praticanti nel periodo di training e pratica della Forma Corta dello stile Yang
3. La pratica regolare del Taiji può formare una base per una guarigione spirituale e una crescita che sono bisogni integrali del processo riabilitativo.

RINGRAZIAMENTI

Rev. Pereira, Kripa Foundation e International Iyengar Yoga Teacher.

Clienti di Kripa Foundation che hanno partecipato allo studio e la cui dedizione e applicazione, a dispetto dei loro disagi e disfunzioni, è stata una rivelazione per me e continua a caricarmi del desiderio di diffondere questi benefici sostanziali.

COME IL TAIJI SOSTIENE LA QUALITA' DELLA VITA

Estratto dell'art. del Prof Cao Yimin – Prof. della Wushu Association of Chinese Academy of Sciences, Pechino

T'Ai Chi Magazine - Vol. 29 n. 4, Agosto 2005

SOMMARIO DEI CONTENUTI:

1. Prefazione. Scientifica protezione della salute
2. Sfida ai "primi fattori killer
3. Mobilizza il "secondo Cuore"
4. Eccita le onde Alfa nell'elettroencefalogramma
5. Promuove armonia tra corpo e mente
6. Conclusione : il taiji è meraviglioso

Dopo una approfondita ed esauriente esposizione degli argomenti del sommario le conclusioni a cui è pervenuto IL Prof. Cao Yimin sono le seguenti:

1. L' esercizio del Taiji può migliorare il funzionamento di cuore e cervello del praticante
2. Abbassa significativamente le cause di iperlipodimia
3. Migliora la circolazione nel corpo
4. Promuove la funzionalità e il metabolismo di cuore e polmoni, bilancia l'energia nei canali e meridiani
5. Migliora l'umore, il sonno, il carattere, la memoria e la stabilità dei movimenti nelle persone anziane.

Rispetto a persone che non praticano il TJQ, ci sono evidenti effetti di riduzione del processo di invecchiamento.

Vi sono evidenze che, nell' interazione del Microcircolo e Grande Circolo, viene procurato un ricco nutrimento per ogni cellula nel corpo ed eliminazione delle tossine perseguendo una vigorosa ecologia interna.

Segue nell'art. un elenco delle fonti degli studi e dei test effettuati tra cui:

- Ricerca su Effetti Benefici e meccanismi dello Sport del Taijiquan usando Elettrocardiogramma,
- Ecocardiogramma, test sui lipidi del sangue 1988
- La funzione del Qi gong e Taiji nel postporre la senilità psicologica. Vol III Il Corpus della Scienza del Qi
- Gong 1991
- Funzione e Meccanismi di anti invecchiamento del Taijiquan (atti del Workshop internazionale di Centro di Salute Orientale 1992)
- Test sulla influenza del Taiji sulla Microcircolazione nel corpo umano (Atti del Congresso di Teoria Internazionale di Wushu della Università dello Sport di Pechino nel 1998 e Atti del Congresso della Scienza sportiva 2000)
- Esplorazione dei meccanismi attraverso i quali il Taiji migliora la salute (Rapporto del Primo Congresso Mondiale di Taijiquan e Salute 2001)

T'AI CHI PER GIOVANI CON DISORDINI DA DEFICIT DELL'ATTENZIONE

Estratto dello Studio condotto da Margaret Ross Ph. D.

T'AI Chi Magazine - Vol. 26 n. 3, Giugno 2002

PREMESSA

In questo studio l'autrice racconta di un'amica con un figlio a cui era stato diagnosticato un disturbo da deficit di attenzione, che quindi aveva problemi a scuola.

Dopo una pratica di Taiji di solo tre settimane, era stato in grado di andare a scuola per una settimana intera senza essere mandato in presidenza.

Stimolata dall'esperienza dell'amica la Dr. Ross intraprende una ricerca per indagare sull'aiuto del Taiji a sviluppare l'abilità di focalizzazione, di concentrazione e di sviluppare energia.

La ricerca si svolge presso un Centro Giovanile che è una residenza di detenzione per ragazzi e ragazze tra i 12 e i 18 anni.

Coloro che vengono ritenuti dal giudice minorile bisognosi dei programmi del Centro, vengono assegnati al programma. Presso il centro vivono e vanno a scuola.

Per facilitare la ricerca viene fatto un periodo di prova nella primavera del 2001, dove praticano il Taiji per sei settimane, per tre volte a settimana per un'ora e mezza di lezione.

Data la risposta favorevole dei partecipanti si decide di ritornare in Gennaio 2002 a insegnare di nuovo al Centro e la ricerca si basa su questa esperienza.

"La metodologia di ricerca non era evidente per cui feci un'indagine sui tre volumi di testo Burros Mental Measurements Yearbooks per cercare strumenti che potevano essere usati come pre e post test di misurazioni sulla autostima.

Non trovando strumenti appropriati decisi che la mia ricerca avrebbe seguito criteri diversi.

Sarebbe stata di natura qualitativa e, per la ricerca dei dati, si sarebbe basata su interviste ai partecipanti.

Alla fine delle sei settimane di sessione io e altri quattro intervistatori, intervistammo i residenti con domande specifiche per assicurare un controllo qualitativo. Ogni intervistatore intervistava i ragazzi e le ragazze nella stessa serata e nello stesso spazio temporale.

Dopo ogni intervista individuale vennero prese precauzioni per evitare il contatto tra gli studenti per evitare contaminazioni alle risposte date nell'intervista.

Le domande fatte erano le seguenti:

Quanti anni hai

Cosa ti è piaciuto di più nel praticare il taiji

Cosa ti è piaciuto di meno

Come senti che la pratica del Taiji ti ha influenzato

Come ti senti ad avere passato nove ore a praticare il Taiji (1,5 h. per sei settimane)

C'è qualcosa altro che vorresti aggiungere

Gli intervistatori non conoscevano nulla degli studenti intervistati eccetto che erano residenti del Centro, maschi e femmine.

Tutte le interviste sono state registrate.

Siccome i dati erano per forza di cose soggettivi, venne chiesto al corpo insegnante di fare osservazioni più oggettive, relative al comportamento dei soggetti, in relazione all'abilità di focalizzarsi e di concentrarsi.

METODO

(spiegazione della Dr. Ross ai Residenti, in cui illustra di cosa si tratta la ricerca e il fatto che poi saranno intervistati con alcune domande uguali per tutti)

DISCUSSIONE

“Il totale dei soggetti è di 17 residenti di età tra i 13 e i 17 anni, 12 ragazzi e 5 ragazze.

Non si conoscono le motivazioni per cui si trovano al Centro.

La maggior parte dei ragazzi indica che quello che più piace del Taiji è il fatto che è rilassante, che li aiuta a calmarsi e che svuota la mente dopo una giornata impegnata.

Altri commenti sono inerenti al piacere muoversi, al cambio di routine e il fatto che li aiuta con la memoria.

Un residente indica che lo aiuta a controllarsi di più

Rispetto a quello che piace di meno: alcuni allievi lo hanno preso poco sul serio e questo interferisce con la concentrazione per gli altri.

Indicarono che avrebbero voluto incontri più frequenti e per periodi più lunghi. Comunicarono anche una certa difficoltà con la lentezza dei movimenti.

.....

Dato che il Taiji, come riportato, svuota la mente e rilassa, vorrei chiarire ciò che accade in una classe e cosa lo rende diverso da una classe di aerobica.

Il Taiji ha una forma stabilita che è necessario seguire ogni volta che si pratica.

Mentre i movimenti non sono difficili, la concentrazione è necessaria per eseguire la sequenza.

Per eseguire la forma correttamente essa viene fatta lentamente.

La lentezza, da sola, aggiunge il bisogno di concentrarsi per avere il controllo del corpo e della mente.

Il mio obiettivo era di avere un impatto sul gruppo: quindi in aggiunta, ogni venerdì venivano date informazioni sulla filosofia Taoista e altri concetti importanti derivanti dalla mia esperienza di counselor”

.....

CONCLUSIONI

La pratica del Taiji nel breve periodo ha avuto una influenza positiva nel breve periodo sugli allievi.

E' ovviamente impossibile prevedere nel lungo periodo quali effetti possano avere luogo.

Anche l'opportunità di imparare qualcosa di nuovo e diverso con qualcuno estraneo al Centro sembra avere avuto un impatto positivo sugli studenti.

Essi apprezzarono l'opportunità e ringraziarono l'istruttore.

Dopo circa tre settimane dall'ultima lezione ricevetti un biglietto di ringraziamento da tutti i membri della classe.

Molti di essi erano abbastanza creativi e includevano i simboli dello Yin e dello Yang.

Tutti esprimevano apprezzamento per l'esperienza. Di seguito alcuni commenti riportati sui biglietti:

“Mi ha aiutato a dimenticare i miei problemi e a rilassarmi”.

“ Il taiji mi ha aiutato nella gestione della mia rabbia”

“Mi ha veramente aiutato col mio stress. Grazie e spero ritornerai”

“Mi ha aiutato ad aprire la mente alle cose nuove”

4. TESTIMONIANZE DEI PRATICANTI

Segue l'estratto di un articolo testimonianza scritto da Steve Russell che racconta della sua pratica di Taiji e degli effetti sulla sua salute e sul recupero da una operazione a cuore aperto.

PRENDERE IL T'AI CHI A CUORE

Estratto dell'art. di Steve Russell, praticante di Taiji da 30 anni

T'AI Chi Magazine - Vol. 29 n. 2, Aprile 2005

In questo articolo Steve Russell, racconta la sua esperienza.

PRIMA (preparazione)

A 58 anni si trova a dovere essere sottoposto a operazione a cuore aperto per un prolasso alla valvola mitralica.

Il proposito dell'articolo è testimoniare l'operazione, la convalescenza e stabilire quanto la pratica del Taiji ha aiutato prima e dopo l'operazione.

Il prolasso è stato scoperto 15 anni prima in un esame di routine.

Russell pratica Taiji da quando aveva 28 anni: in seguito a un serio incidente d'auto con colpo di frusta, dopo sei mesi di sofferenza gli fu detto che se non avesse fatto esercizio fisico quotidiano non avrebbe mai potuto recuperare.

Russell prese molto sul serio questa cosa e dopo varie ricerche su tipo di esercizio da praticare scoprì il Taiji e decise di praticarlo quotidianamente per almeno sei mesi.

Dopo tre mesi il dolore era diminuito (cosa che non era accaduta coi farmaci)

Russell si dice convinto che la pratica quotidiana gli abbia permesso di godere di un ottimo stato generale di salute e di non avere avuto limitazioni di sorta dal problema cardiaco..

(Geneticamente il padre ha avuto due attacchi cardiaci intorno ai 40 anni e la madre ha avuto il suo primo attacco cardiaco a 61 anni.)

Russell cita un Maestro di Taiji che sostiene che la pratica quotidiana del Taiji è un investimento nella salute proprio come il mettere regolarmente soldi in un cassetta di sicurezza è un investimento per le future finanze.

Quando arriva una crisi, finanziaria o di salute, si hanno riserve a cui attingere.

Se è una crisi di salute si può solo attingere al Qi che si è coltivato, non si può prenderne a prestito con una carta di credito.

Nel 2002 in seguito a una pesante influenza il cardiologo confermò che la crisi era arrivata: una fibrillazione atriale e un peggioramento della perdita alla valvola mitralica.

Siccome non sentiva sintomi decise di aspettare, fino alla primavera del 2004.

Russell ribadisce che non è che il Taiji gli ha impedito di avere problemi alla valvola mitralica o alla fibrillazione atriale, ma ha fatto sì che potesse godere di una eccellente salute, attiva ed esente da malattie vita e assenza di sintomi definita un beneficio cardiovascolare conseguente alla pratica del Taiji.

Un esempio pubblicato nel Giornale della Società geriatrica Americana nel 1995 relativo alla testimonianza del Taiji concludeva: "I dati suggeriscono che praticare regolarmente il Taiji può posticipare il declino delle funzioni cardiorespiratorie in individui anziani rendendo questa pratica adatta ad adulti più anziani".

Un altro studio pubblicato nel Giornale Britannico di medicina Sportiva nel 2001 conclude: "Le evidenze derivanti da controlli incrociati suggeriscono che la pratica del Taiji ha benefici effetti sulle funzioni cardiorespiratorie e muscoloscheletriche, sulla capacità di controllo posturale e la riduzione di cadute sperimentate dagli anziani, capacità immunitaria, controllo mentale, controllo della flessibilità ed equilibrio. Migliora anche la forza muscolare e riduce i rischi di cadute negli anziani."

Entrambi questi studi indicano che il Taiji ha un beneficio cardiorespiratorio.

Russell sostiene che è proprio questo che ha permesso al suo corpo di adattarsi al problema della valvola mitralica il che gli ha permesso di non avere mai avuto sintomi debilitanti connessi al problema.

DOPO

L'operazione a cuore aperto viene eseguita il 27 agosto 2004 con sostituzione della valvola mitralica e procedura per il controllo della fibrillazione atriale.

Russell dice: "La degenza in ospedale di 5 giorni fu un incubo, malgrado la competenza professionale dello staff.

Già in ospedale Russell fece un tentativo di praticare Taiji ma non c'era abbastanza spazio.

Decise allora di praticarlo mentalmente.

Appena tornato a casa fu in grado di eseguire la forma nella sua completezza, con grande soddisfazione, seguita da 5 minuti di "standing".

Iniziò anche a passeggiare regolarmente, anche se, Russell dice, la sensazione di energia e di ristoro sperimentati dopo una forma di Taiji non avevano paragoni.

Esattamente una settimana dopo il ritorno a casa aveva recuperato la pratica del Taiji. Dopo un primo momento di "esaltazione" per il ritorno di sensazioni di maggior energia e forza, il settimo giorno di pratica ecco le prime difficoltà: Russell dice che si sentiva strano e ottuso nella pratica, la "magia" era finita.

In ogni caso, dopo la pratica si sentiva ugualmente meglio di prima.

Il ritorno alle sensazioni ordinarie, dopo l'ondata di energia che avevano accompagnato il ritorno alla pratica, fu comunque recepito in positivo, infatti Russell dice che la pratica quotidiana del Taiji è fatta all'insegna della dedizione, fede e impegno verso uno sforzo sincero.

Dipendere dai "momenti magici" per sostenere la pratica quotidiana è come costruire delle fondamenta sulla sabbia.

Due settimane dopo l'operazione Russell ritorna alla lezione di Taiji gratuita che il suo insegnante è solito fare il sabato mattina al parco per permettere a nuove persone di sperimentare il Taiji.

Verso la fine della lezione è stanco e si siede, incoraggiato tuttavia dal fatto di essere riuscito a ritornare alla sua pratica di routine quotidiana.

Sempre due settimane dopo l'operazione riesce a smettere con gli antidolorifici prescritti dall'ospedale.

Il dolore residuo è gestibile senza farmaci.

Russell dice che il dolore era più forte il mattino al risveglio, secondo lui perché 30 anni di pratica quotidiana avevano sviluppato in lui l'abilità a stare in piedi e seduto in modo eretto ma rilassato.

Dopo tre settimane dall'operazione fu possibile aumentare il numero di forme di Taiji quotidiano anzi, la pratica era fatta anche due tre volte al giorno.

Il tempo della camminata aumentò e fu anche in grado di tornare al Club dove andava a nuotare prima dell'operazione.

Sei settimane dopo l'operazione era praticamente senza dolori.

Russell dice di non essere a conoscenza di statistiche a proposito della lunghezza del recupero post-operatorio da questo tipo di intervento, i medici dicono dalle sei alle otto settimane, ritiene che il suo recupero sia stato veloce.

Russell ritiene il Taiji perfetto per la riabilitazione da operazioni a cuore aperto dato che l'ospedale consiglia esercizi che coinvolgano la parte inferiore del corpo.

La forma è per sua natura un eccellente esercizio di recupero.

Inoltre l'unità corpo mente che viene sviluppata, procura un potere di recupero che altre forme di esercizio non hanno.

Russell riassume le sue convinzioni come segue:

la pratica quotidiana del Taiji può aiutare il corpo ad adattarsi a condizioni sfavorevoli e ad evitare sintomi fisici debilitanti.

Il mantenersi forti e in buona salute è di grande beneficio in prospettiva di un trauma fisico. Il Taiji è il miglior esercizio che permette di raggiungere questo scopo.

Il Taiji è un eccellente esercizio terapeutico per la riabilitazione da traumi fisici.

I benefici del Taiji non sono solo fisici ma vanno oltre, sui livelli mentali e spirituali.

La depressione è uno dei problemi cui vanno incontro le persone nella fase post operatoria degli interventi a cuore aperto. Russell dice che il suo umore rimase stabile.

La pratica quotidiana del Taiji agisce nel lungo termine come radicamento e centratura e mette in grado di cooperare con le vicissitudini della vita, mentalmente, fisicamente e spiritualmente.

Russell dice: "La pratica del Taiji mi ha aiutato attraverso momenti difficili in passato e credo abbia giocato un ruolo vitale nella mia rapida ripresa dall'intervento sopra descritto.

Ritengo che il tempo che ho passato nella pratica del Taiji per 30 anni sia tempo ben investito. Accetto con gratitudine e umiltà la ricompensa che ne ho avuto.

Voglio anche dire che la ricompensa che deriva dalla pratica del Taiji non deriva dall'essere bravi bensì dal procedere con costanza e perseveranza in una pratica quotidiana.

I benefici del Taiji sono disponibili per tutti coloro che possono trovare un buon insegnante e sono disposti a praticare con fiducia, indipendentemente dal talento innato o dal livello di bravura raggiunta.

Esorto tutti coloro che hanno iniziato a praticare Taiji a mantenere e nutrire la pratica.

E incoraggio coloro che stanno pensando di iniziare a farlo ora: la ruota gira e non si può farla girare più lentamente".

5. TIRIAMO LE FILA

IPOTESI

L'ipotesi di partenza è che la pratica del Taiji abbia un impatto molto positivo sul corpo e sulla psiche.

METODO

E' stato approntato un questionario suddiviso in tre parti:

- Parte generale: indicazioni relative a sesso, età, esperienza nella pratica del Taiji
- Benefici a livello fisico: forza muscolare, equilibrio, stabilità nello spazio, scioltezza articolare, energia, benefici riscontrati per disturbi specifici (mal di testa, insonnia, ipertensione, circolazione, riabilitazione post/operatoria), altro
- Benefici a livello Psico-emozionale/mentale forza mentale, concentrazione, serenità/tranquillità, stati ansioso, umore in generale, distacco nell'affrontare situazioni difficili, disagi specifici (depressione, disturbi da stress), altro.

Per ogni situazione indicata era richiesto di contestualizzare in quali occasioni nel quotidiano era stato riscontrato il miglioramento.

In entrambe le parti la scansione temporale della pratica era di 2 mesi, 6 mesi, 12 mesi e anni.

Il questionario era anonimo.

Sono stati distribuiti circa 60 questionari.

Ne sono stati restituiti 45 e su questi si basano i dati sotto esposti.

DISCUSSIONE

Il totale dei soggetti che ha risposto al questionario è 45, ripartiti in 28 Donne e 17 Uomini.

L'età media degli stessi varia tra i 40 e i 50 anni, con una punta inferiore di 24 anni e superiore di 79.

Tutti i soggetti hanno indicato benefici sia nel corpo che nella mente dopo anni di pratica.

E' quindi indiscussa l'efficacia della pratica del Taiji nel lungo periodo.

Dall'analisi dei dati, emerge però che anche nel brevissimo periodo di due mesi, sono stati riscontrati benefici a livello fisico e psico-emozionale, come indicato nella tabella che segue:

PRATICA DUE MESI (dati in %)		PRATICA DI PIU' ANNI
Forza Muscolare	15,6	31,1
Equilibrio	20,0	20,0
Stabilità nello spazio	11,1	31,1
Scioltezza articolare	20,0	26,7
Energia	22,2	26,7
Disturbi specifici	8,9	20,0
Forza mentale	15,6	33,3
Concentrazione	13,3	28,9
Serenità, tranquillità	24,4	33,3
Stati Ansiosi	11,1	20,0
Umore	31,1	28,9
Situazioni difficili	15,6	42,2
Disturbi specifici	6,7	11,1

Per quanto riguarda i miglioramenti relativi alla voce "disturbi specifici" nel livello fisico quelli indicati sono relativi a: cefalea/emicrania, mal di schiena, funzionalità intestinale, miglioramento della circolazione, sonno, respiro, dolori e contratture muscoloarticolari, recupero da fratture e operazioni più veloce.

I miglioramenti a livello psico-emozionale alla voce "disturbi specifici" indicati sono relativi a depressione, pensieri ossessivi, consapevolezza corporea, capacità di gestire meglio la vita in generale.

Per un esame più approfondito dei risultati si rimanda all'Appendice dove è a disposizione la Tabella Riassuntiva dei dati, con il Questionario.

CONCLUSIONE

L'interpretazione dei dati della tabella dimostra quindi che la pratica del Taiji influenza positivamente la salute mentale e psico-emozionale delle persone, quindi il Taiji si dimostra come un efficace strumento sia per la conservazione della salute che per il ripristino di livelli più soddisfacenti della stessa, con effetti praticamente immediati.

La sua efficacia aumenta chiaramente con l'aumento dello spazio dedicato alla pratica.

Dal questionario emerge che i soggetti che praticano più ore settimanali sono anche quelli che praticano da più anni, questo conferma che il Taiji inizia ad essere praticato come una attività più sporadica, forse più simile alla "ginnastica" e si trasforma poi in uno stile di vita.

APPENDICE

BENEFICI DEL TAIJQUAN SU CORPO-MENTE

*Questionario**

Sesso M F

Età _____

Da quanto tempo pratici il Taiji _____

N° indicativo di ore di pratica settimanali _____
(ore di lezione e pratica a casa)

Il questionario è parte integrante della Tesi di
Tiziana Citelli : Effetti del Taiji Quan sulla salute del Corpo e della Mente

Benefici a livello fisico

Dopo

2 m. 6 m. 12 m. anni

Più forza muscolare
In quali occasioni nel quotidiano? _____

Più equilibrio
In quali occasioni nel mio quotidiano? _____

Più stabilità nello spazio
In quali occasioni nel mio quotidiano? _____

Più scioltezza articolare
In quali occasioni nel mio quotidiano? _____

Più energia
In quali occasioni nel mio quotidiano? _____

Benefici riscontrati per disturbi specifici
(es: mal di testa, insonnia, ipertensione, circolazione, riabilitazione post operatoria, ecc)

In che modo è migliorato? _____

Altro _____

Benefici a livello Psico-emozionale/mentale

Dopo

	2 m.	6 m.	12 m.	anni
Miglioramento forza mentale In quali occasioni nel quotidiano? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miglioramento della concentrazione In quali occasioni nel mio quotidiano? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Più serenità, tranquillità In quali occasioni nel mio quotidiano? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miglioramento di stati ansiosi In quali occasioni nel mio quotidiano? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miglioramento dell'umore in generale In quali occasioni nel mio quotidiano? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Più distacco nell'affrontare situazioni difficili In quali occasioni nel mio quotidiano? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Benefici riscontrati per disagi specifici (es: depressione, disturbi da stress) In che modo è migliorato _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Altro _____				
