



TaiJi Quan 太极拳 (o Tai Chi Chuan)

Il Taiji è il famoso diagramma Yin-Yang: un cerchio suddiviso da un'onda in un campo chiaro (Yang) e in un campo scuro (Yin).

Yin e Yang sono i principi fondamentali della filosofia cinese taoista, che si manifestano nelle dualità freddo e caldo, oscuro e luminoso, morbido e duro, femminile e maschile, ecc...



Secondo una leggenda il taijiquan e' nato dalla osservazione di un combattimento fra un serpente e una gru.

Mentre la gru metteva tutta la sua energia portando colpi violenti e rapidi, il serpente badava solo a schivarli, finché la gru fu tanto esausta da lasciarsi sopraffare.

Un monaco interpretò tutto ciò come la conferma della fede taoista: il principio dolce alla fine prevale su quello violento.

STORIA

Il Taiji Quan iniziò ad essere praticato in un villaggio della provincia di Henan all'inizio della dinastia Ming (1368-1644) .

Esistono quattro grandi stili di Taiji Quan:

Yang , con i movimenti quieti e rilassati;

Wu, dai movimenti nobili e contenuti;

Sun, veloce e agile;

Chen, il più antico, che alterna movimenti lenti e veloci.

Nel 1956 il Comitato Statale Cinese per l'Educazione Fisica e lo Sport riunì 4 dei più celebri maestri di arti marziali con l'incarico di creare una forma semplificata del Taiji, più semplice da imparare rispetto alla forma tradizionale di 88–108 movimenti, ma che ne mantenesse le caratteristiche fondamentali.

Nacquero così i **24 movimenti dello stile Yang**, detti anche **24 movimenti di Pechino**, che si sono diffusi praticamente ovunque.

I singoli movimenti sono stati battezzati con nomi ispirati alla loro origine: "la bianca gru mostra le sue ali", "dividere la criniera di un cavallo selvaggio", "prendere la coda dell'uccello", e così via.

Caratteristiche del Taiji quan

-**Controllo della respirazione** e della libera circolazione dell'energia; coordinamento tra respirazione e movimento del diaframma rispetto al ritmo dell'esercizio.

-**Continuità**: ogni movimento si trasforma nel successivo; sotto questo aspetto il Tàijí Quán è composto da un unico movimento, ordinato e codificato dall'inizio alla fine.

L'accompagnamento musicale lo rende simile a una danza.

Caratteristiche del Taiji quan

-Lento movimento di tutti i muscoli e di tutte le articolazioni.

-Rilassamento del corpo e concentrazione della mente. Non è possibile eseguire l'esercizio se la mente, guidata dalla musica, non coordina la successione dei movimenti.

Questi accorgimenti permettono che si produca, da un lato il rafforzamento di muscoli, ossa ed articolazioni; e dall'altro un effetto sedativo e riequilibratore sul sistema nervoso centrale, che a sua volta è stimolato ad attivare o a migliorare le funzioni degli altri sistemi ed apparati.





Benefici effetti del Taiji Quan

I benefici della pratica del Taiji sulla salute venivano spiegati secondo l'ottica della Medicina Tradizionale Cinese.

Oggi, studi approfonditi sono in corso secondo i criteri occidentali della Evidence Based Medicine, per determinare in quali aree il Taiji sia efficace, se i risultati siano comparabili con altre forme di esercizi, suggerire la durata del trattamento, la migliore forma per l'esercizio.

A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and TaiChi. 1993-2007. R. Jahnke and L. Larkey – American Journal of Health promotion.

Comprehensive therapeutic benefits of Taiji: A critical review. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 2004.

Sistema cardio-circolatorio

I ricercatori dell'Harvard Medical School hanno esaminato un gruppo di pazienti affetti da insufficienza cardiaca cronica, che hanno seguito per tre mesi un corso bisettimanale di Taiji "ottenendo miglioramenti tali da far pensare che il Taiji debba essere aggiunto alle terapie standard previste per questo disturbo".

"Effects of tai chi mind-body movement therapy on functional status and exercise capacity in patients with chronic heart failure: a randomized controlled trial". Division for Research and Education in Complementary and Integrative Medical Therapies, Harvard Medical School, Boston, Massachusetts. 2004.

Tai chi for cardiovascular disease and its risk factors: a systematic review. Complementary Medicine, Peninsula Medical School, Universities of Exeter and Plymouth, Exeter, UK. 2007.

Artrite reumatoide

Uno studio effettuato in Norvegia dimostra che la pratica del Taiji può aiutare chi soffre di artrite perché, pur senza sconfiggere la malattia, riesce a migliorare la mobilità delle gambe e dell'anca.

"Exploring Tai Chi in rheumatoid arthritis: a quantitative and qualitative study." National Resource Center for Rehabilitation in Rheumatology, Diakonhjemmet Hospital, Oslo, Norway. 2010.

Patients expressed positive effects experienced during Tai Chi, reporting less pain in shoulders, knees, ankles, and headache, and improved peripheral blood circulation, posture, balance, coordination and vitality.

Il Tai Chi nella terapia riabilitativa. Ospedale S. Maria Nuova, SSR Emilia Romagna, 2008.

Prevenzione per gli anziani

Studi controllati su anziani, pubblicati sul Journal of American Geriatric Society, mostrano come il Taiji possa aiutare a combattere l'insonnia ed a migliorare l'equilibrio riducendo le cadute".

A Randomized, Controlled Trial of tai chi for the Prevention of Falls, Health Promotion Service, Sydney South West Area Health Service, Australia; School of Public Health, University of Sydney, Australia. 2007.

A Review of Clinical Trials of Tai Chi and Qigong in Older Adults, College of Nursing and Health Innovation Arizona State University. 2009.

Subjective Experiences of Older Adults Practicing Taiji and Qigong. Department of Kinesiology and Community Health, University of Illinois at Urbana-Champaign. 2011.

Riabilitazione Post Ictus

Ricerche eseguite su pazienti colpiti da ictus mostrano come il Taiji possa efficacemente unirsi (o sostituirsi) alla normale fisioterapia nel facilitare il reinserimento.

Tai Chi Exercise and Stroke Rehabilitation - Stanford Prevention Research Center, School of Medicine, Stanford University, California. 2007.

Tai Chi Chuan practice in community-dwelling persons after stroke. Loewenstein Hospital Rehabilitation Center, Raanana, Israel. 2004.

Short-form Tai Chi Improves Standing Balance of People With Chronic Stroke. Department of Rehabilitation Sciences, The Hong Kong Polytechnic University, China, 2009.

Nota: In tutti questi test è stata utilizzata una forma ridotta dell'esercizio, eliminando i movimenti più complessi.

Salvo casi particolari, il Taiji non ha controindicazioni e può essere praticato a tutte le età.

Il suo regolare esercizio porterà sicuramente rilassamento, miglioramento della capacità di concentrazione, maggior fiducia in se stessi, riduzione di ansia e disturbi psicosomatici.

Ma anche benefici prettamente fisici: Una pratica assidua e costante, contribuisce non solo a regolarizzare la pressione arteriosa, ma anche a migliorare la capacità polmonare e la circolazione del sangue. Favorisce il ricambio cellulare, i processi digestivi, il metabolismo ormonale; aumenta il tono e l'elasticità muscolare e scioglie le rigidità delle articolazioni, garantisce una giusta posizione della colonna vertebrale.

“Il fine ultimo del Taiji Quan è allungare la vita e migliorarne la qualità”.

