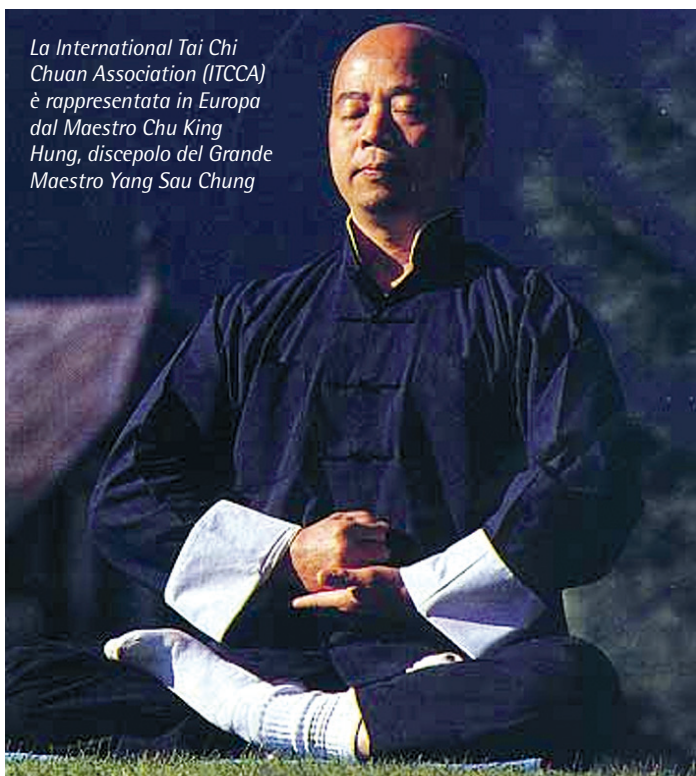


## TAI CHI CHUAN

# Tecniche di meditazione, per ritrovare l'equilibrio

**P**er combattere lo stress causato da eccessivo lavoro si possono praticare diverse discipline che, attraverso metodi differenti, contribuiscono a riequilibrare le energie. Una di queste è il Tai Chi Chuan.

La International Tai Chi Chuan Association (ITCCA) è rappresentata in Europa dal Maestro Chu King Hung, discepolo del Grande Maestro Yang Sau Chung



## I Dieci Fondamenti del Taijiquan

Tratto dal libro "Yang Style Taijiquan" di Yang Zhen Duo

1. Raddrizzare la testa
2. Corretta posizione del petto e della schiena
3. Rilassamento della vita
4. Postura piena e vuota
5. Affondare le spalle e i gomiti
6. Usare la mente invece della forza
7. Coordinamento delle parti superiore e inferiore
8. Armonia tra le parti interna ed esterna
9. Importanza della continuità
10. Tranquillità nel movimento

■ Secondo l'ITCCA, International Tai Chi Chuan Association le origini del Tai Chi Chuan risalgono al 1100 circa, ad opera di un monaco eremita che ideò una serie di movimenti nati dall'osservazione di animali, allo scopo di migliorare la postura fisica e la circolazione energetica per il conseguente riequilibrio psicofisico di chi li pratica. Il Tai Chi Chuan si esprime attraverso una serie di movimenti lenti e rilassati insieme ad un atteggiamento mentale di pace e serenità diventando così una valida tecnica di meditazione su di sé e sul mondo; lo scopo ultimo del praticante di Tai Chi Chuan è trovare l'equilibrio tra l'esterno e l'interno, prendendo coscienza di sé stessi. I movimenti fluidi in sintonia con la respirazione, riportano armonia tra mente e corpo, flessibilità alle articolazioni, rilassamento ai muscoli, forza e benessere agli organi interni, tranquillità, chiarezza e sicurezza alla mente. Il Tai Chi Chuan è una pratica accessibile a chiunque, indipendentemente dall'età e dalla condizione fisica. In Italia si sta diffondendo sempre di più, grazie anche a prove concrete di una sua reale efficacia come l'ultima, in ordine di tempo, che riguarda pazienti con insufficienza cardiaca come ha recentemente scritto la pubblicazione Archives of Internal Medicine.

## Gli effetti collaterali benefici

Il Tai Chi Chuan, nella pratica è un'attività dolce dal punto di vista fisico, in primo luogo si tratta di un esercizio meditativo. Non comporta sforzi eccessivi ma consente a chi lo pratica di effettuare quei movimenti importanti per ritrovare l'equilibrio psicofisico. Inoltre, è stato provato che migliora il benessere mentale e, soprattutto, il rischio di cadute e fratture: la profonda respirazione della quale bisogna impadronirsi durante la pratica e le



Il Maestro Carlo Lopez, discepolo del Maestro Chu King Hung, è il rappresentante per l'Italia dell'International Tai Chi Chuan Association (ITCCA). Sotto, l'home page del sito dell'associazione

utilizzare posture difficili durante le loro ore di lavoro. Il Tai Chi può essere un'ottima pratica corporea per ritrovare il proprio equilibrio posturale e la naturalezza nel affrontare le giornate stressanti. In Tai Chi, infatti aiuta a mantenere la testa in asse rispetto al resto del corpo e a raggiungere una corretta posizione della colonna vertebrale. Inoltre favorisce un maggiore rilassamento del sistema nervoso e consente di poter utilizzare una postura degli arti più equilibrata nel movimento del corpo nello spazio. Infine aiuta ad eseguire i movimenti posturali coordinati da una maggiore forza e concentrazione mentale.

relative tecniche di rilassamento associate anche ai movimenti lenti e poco faticosi sono favorevoli ad un migliore autocontrollo e all'autoconsapevolezza dei relativi movimenti.

## Una testimonianza concreta

Gloria Yeh, del Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston (USA), responsabile di un'interessante ricerca sul Tai Chi spiega: «In passato i pazienti con scompenso sono sempre stati considerati troppo fragili per qualsiasi tipo di esercizio fisico: fino agli inizi degli anni '90 la prescrizione di astenersi da qualsiasi attività era comune. In realtà oggi sappiamo che non è così e abbiamo deciso di mettere alla prova il Tai Chi perché si tratta di un'attività che non comporta sforzi eccessivi e, al contempo, può essere vantaggiosa per impedire la totale immobilità dei pazienti, ed evitare quel circolo vizioso che causa ulteriormente le capacità di movimento».

Nel 2007 ricercatori dell'Università di Sidney hanno spiegato, su Arthritis Care & Research, come le sessioni di idroterapia e Tai Chi aiutino gli anziani che soffrono di artrite e uno studio pubblicato dal New England Journal of Medicine nel 2002 ha anche dimostrato che esercizi leggeri possono prevenire del 60% le complicazioni legate al diabete. Ma il Tai Chi è molto utile anche alle persone che non sono sotto controllo medico: l'uomo moderno, la casalinga. Tanti lavoratori, come i tecnici del nostro settore, spesso sono costretti ad



Per conoscere i Centri Italiani autorizzati all'insegnamento del Tai Chi 'Original Yang Style' consultate il sito [www.itcca.it](http://www.itcca.it) oppure inviate un'email all'indirizzo: [info@itcca.it](mailto:info@itcca.it)  
Per ulteriori informazioni:  
Tel. 02 66.98.29.57 - 348 73.24.633

Si ringrazia per il contributo **Douglas Gattini**, Presidente della Federazione Italiana Shiatsu ([www.fis.it](http://www.fis.it)), Presidente della Federazione Europea Shiatsu dal 1993 al 1996 ([www.shiatsu-esf.org](http://www.shiatsu-esf.org)) e Presidente della Interassociazione Arti per la Salute ([www.ias-artiperlasalute.it](http://www.ias-artiperlasalute.it)). Attualmente è istruttore e Direttore Didattico della Scuola professionale Shambàla Shiatsu ([www.shambalashiatsu.com](http://www.shambalashiatsu.com)).

