

## **Introduzione**

Sono qui per parlarvi di come e perché il VTC abbia effetti così positivi sulla salute.

Era da tempo che la Federazione desiderava affrontare questo argomento per proporre un'informazione più completa e aggiornata che risultasse utile a tutti, sia praticanti di VTC sia persone che non lo conoscono.

Ringrazio pertanto la POLISPORTIVA MANDRIOLA nelle persone del suo Presidente Ing. Bortolami, e della Prof. Paola Pinto, sua valida collaboratrice, per questa preziosa opportunità.

Ringrazio inoltre l'Amministrazione di Albignasego, in particolare il Sindaco Massimiliano Barison, il vicesindaco Filippo Giacinti e l'assessore allo sport Gregori Bottin, per questa bellissima sala.

Ringrazio anche per la loro presenza:

Assessore ai trasporti Enrico Bado

assessore ai servizi scolastici e mobilità Carlo Gugliemo

Assessore cultura e spettacolo Elisabetta Donola

Per parlare di questo argomento, la salute, abbiamo scelto un metodo composito:

- inizieremo con qualche informazione di cosa sia in effetti il tai chi e il viet tai chi in particolare
- esamineremo gli aspetti di questo collegati alla salute, come prevenzione, cura, diffusione
- affronteremo singolarmente, ma brevemente, alcune voci importanti nel campo della salute

per fare tutto questo sarò coadiuvata da interventi e contributi:

- avremo degli ospiti invitati a parlare per un breve intervento
- avremo gli istruttori di VTC diretti dalla Istr. Responsabile dei corsi di VTC alla polisportiva Mandriola che ci mostreranno i gesti e la bellezza del VTC
- avremo delle diapositive che accompagneranno gli interventi, a completamento e chiarimento degli stessi

spero che la serata risulti piacevole e interessante

## **TAI CHI E VIET TAI CHI**

Sebbene il Tai Chi sia famoso tra i praticanti di arti marziali, non tutti hanno idea di che tipo di arte marziale sia. Si potrebbe pensare che tutte le arti marziali siano un po' la stessa cosa, con i loro calci e i loro pugni; invece, a beneficio di coloro i quali si domandano cosa sia il tai chi, possiamo dire alcune cose sulla differenza tra quest'ultimo e le altre arti marziali.

### **DIAPOSITIVA 1**

Il Tai Chi è un metodo di combattimento sviluppato nell'antica Cina; è stato creato all'origine come arte marziale col nome di Tai Chi Chuan che significa “il pugno supremo e definitivo”, ma a differenza delle altre arti marziali che usano calci esplosivi e tecniche di mano dure per opporsi all'avversario, il Tai Chi usa movimenti lenti e tecniche sottili.

### **DIAPOSITIVA 2**

La nascita del Tai Chi viene attribuita al saggio monaco Chang San Feng. Una notte sognò una battaglia tra un serpente e una gru; pensò fosse un segno divino e si mise a studiare e ad analizzarne i movimenti fino a creare le 13 posizioni. Questo diventò la base del Tai Chi. In poco tempo molti eccellenti maestri di Tai Chi crearono il loro personale stile da cui nacquero le diverse scuole: Chen, Yang, Wu. Altre scuole emersero ma queste sono le più famose e lo stile della famiglia Yang è quello più praticato.

Al giorno d'oggi la popolarità del Tai Chi come arte marziale si è abbassata perché è molto difficile da studiare e praticare. Ci vuole molta disciplina e molto lavoro e inoltre, i maestri di Tai Chi sono sempre molto selettivi nella scelta dei loro allievi. Tuttavia il Tai Chi si è guadagnato un posto particolare nel campo delle arti marziali, non come arte di combattimento ma della buona salute: viene

praticato dalle persone che desiderano migliorare la loro salute fisica e mentale.

Le forme più praticate sono quelle classiche dello stile Yang.

Esercitarsi con queste forme è paragonabile ad un buon allenamento di ginnastica e di aerobica. Questo fa del Tai Chi un ottimo metodo (come vedremo) per mantenersi in forma. Da un'arte di combattimento è diventata un'arte per coltivare il fisico e la mente, che tutti possono praticare, giovani e meno giovani.

### **DIAPOSITIVA 3**

All'inizio del secolo scorso alcuni Maestri Cinesi si trasferirono in Viet Nam dove iniziarono ad insegnare la loro arte.

Il Tai Chi arriva in Viet Nam portato dal M° Trieu Truc Khe esperto di Tang Lang e di Tai Chi Chuan che nel 1945 riparò nel porto di Hai Phong, nel Viet Nam settentrionale, per sfuggire alla grave situazione d'instabilità politica creatasi in Cina durante e dopo la II Guerra Mondiale. Nel 1954, in seguito alla divisione del Paese in Nord e Sud Viet Nam, si trasferì a Saigon (Ho Chi Minh City), dove entrò a far parte dell'associazione di arti marziali cinesi Tinh Vo Mon (la Porta della Magnifica Arte Marziale), della quale adottò un certo numero di forme nel suo programma d'insegnamento. Nel corso della sua permanenza a Saigon, il M° Trieu Truc Khe decise di creare una sua scuola, fondendo le proprie conoscenze nel campo delle arti marziali cinesi. La diversa cultura del Paese di adozione fece sì che il Tai Chi cambiasse un po', accordandosi al carattere del popolo vietnamita. Troviamo sia quyen caratterizzati da rapidità di spostamenti e da scioltezza di movimenti, con repentini cambiamenti di assetto e attacchi portati in veloci sequenze, sia quyen eseguiti con movimenti lenti e continui, tipici degli stili cosiddetti "interni". Vengono studiate le forme classiche e l'uso delle armi principali, bastone, spada, sciabola e ventaglio. Il Tai Chi Vietnamita si arricchisce con la conoscenza delle

arti marziali tipiche del Paese e diventa parte integrante della cultura della buona salute di un popolo che, come quello cinese, ha sempre considerato la prevenzione fattore importantissimo per la salute.

#### **DIAPOSITIVA 4**

Il Viet Tai Chi è un marchio registrato e individua una Scuola che nasce nei primi anni '90 come risultato di una ricerca del Maestro Phan Hoang il quale ha organizzato e classificato dal punto di vista strutturale e didattico una enorme quantità di informazioni e tecniche per consentirne un uso e un insegnamento più adatto ai tempi moderni e alla popolazione occidentale. Alcuni aspetti della cultura orientale che sono presenti nel Tai Chi sono nascosti e dati per scontati perché l'arte è praticata da persone nate e cresciute all'insegna di un certo tipo di cultura, con i suoi miti, la sua filosofia e il proprio studio delle scienze. Per gli occidentali invece, questi sono aspetti poco conosciuti e il VTC li propone e li insegna in modo più evidente: studio della respirazione, il Chi Kung, la Medicina Tradizionale, trovano nel VTC riferimenti più pratici e tramite lo studio di forme propedeutiche, avvicinano i praticanti ad un mondo tanto ricco quanto sconosciuto ai più.

#### **DIAPOSITIVA 5**

Il significato delle parole Viet Tai Chi è diverso da quello di Tai Chi (Chuan) essendo le prime di origine vietnamita e le seconde cinesi. In vietnamita Viet indica elevazione spirituale, Tai significa coltivare, studiare e Chi è la nostra Energia. Quindi insieme possono essere tradotte come: **COLTIVARE L'ENERGIA PER ELEVARSI.**

## **LA FEDERAZIONE ITALIANA VTC**

Nel 1994 nasce la Federazione Internazionale di Viet Tai Chi da cui si origineranno le Federazioni nazionali come quella italiana.

### **DIAPOSITIVA 6**

A che cosa serve una Federazione?

Visto che in questo tipo di arti certo non girano interessi finanziari come negli sport più popolari, ci si potrebbe chiedere a che cosa serve l'esistenza della federazione. Per quello che riguarda il VTC la nascita della federazione è stata più un'esigenza tecnica che amministrativa e organizzativa. I singoli club lavorano benissimo nel gestire i loro soci e allievi ma quello che era veramente necessario agli occhi dei Maestri era la garanzia che il livello tecnico e di preparazione degli istruttori non venisse mai a mancare e che tutte le scuole mantenessero uniformità e rigore nell'insegnare e praticare le tecniche del VTC. Altrimenti, con l'aumento degli insegnanti e il diffondersi delle associazioni sempre più lontano dall'insegnamento diretto dei Maestri, in poco tempo sarebbero nati spontaneamente infiniti stili e interpretazioni delle medesime forme (cosa che è accaduta nella storia di moltissime arti marziali). Quindi la federazione è una garanzia per tutti coloro che praticano il VTC perché tra i suoi compiti ci sono:

- vigilare sul livello dei suoi insegnanti,
- organizzare esami e corsi di aggiornamento
- certificare l'iscrizioni al CONI
- produrre materiale didattico e informativo
- organizzare gli incontri annuali come stage e allenamenti specifici

**DIAPOSITIVA 7**

LA Federazione VTC Italia è una associazione sportiva dilettantistica composta da un comitato direttivo, di cui io sono presidente; gli istruttori, i maestri, i club affiliati e tutti i praticanti soci. Ma soprattutto dal Comitato Tecnico di cui Direttore è il Maestro Bao Lan che desidero invitare per un breve intervento.

## COME FUNZIONA IL VTC

L'argomento di questa conferenza è la salute e quello che il VTC può fare per migliorarla e mantenerla; però, per capire meglio quali sono i vantaggi della pratica di questa disciplina vorrei parlarvi brevemente di cosa vuol dire fare VTC. Ovvero: cosa succede durante una lezione? Che tipo di esercizi si fanno?

### **DIAPOSITIVA 8**

Una lezione dura dai 60 ai 90 minuti: quindi un'ora o un'ora e mezza. Durante questo tempo ci sono molte cose che dobbiamo e possiamo fare:

- prima di tutto un bel riscaldamento. Niente possiamo fare se abbiamo i muscoli freddi e quindi per circa 30 minuti si lavorerà per scaldare tutte le parti del nostro corpo, DALLA TESTA, AL COLLO, ALLE SPALLE E BRACCIA, ALLA SCHIENA, ALLE GAMBE; PASSANDO PER LE ARTICOLAZIONI PRINCIPALI DI BRACCIA E GAMBE.
- Un aspetto molto importante di tutto l'allenamento è la respirazione; SIA PER QUANTO RIGUARDA LA FASE DEL RISCALDAMENTO CHE PER OGNI FASE SUCCESSIVA. IMPAREREMO A RESPIRARE MEGLIO, ASSOCEREMO LA RESPIRAZIONE AI MOVIMENTI E QUESTO CI FARÀ MUOVERE PIÙ FACILMENTE E SENTENDO MOLTO MENO LA STANCHEZZA. CI SONO ESERCIZI SPECIFICI MOLTO CARINI DA FARE PER RESPIRARE MEGLIO; SONO FACILI E POSSONO ESSERE RIPETUTI A CASA O IN QUALSIASI MOMENTO SE NE SENTA LA NECESSITÀ.
- La seconda parte dell'allenamento ci vedrà imparare esercizi propedeutici alla pratica del VTC: CAMMINATE, MOVIMENTI CON LE MANI E CON LE GAMBE, ESERCIZI PER APPRENDERE UNA DIVERSA COORDINAZIONE DEI MOVIMENTI. TUTTI NOI PENSIAMO DI ESSERE ABBASTANZA COORDINATI PER QUANTO RIGUARDA LE COSE CHE FACCIAMO (SPESSE BENE) OGNI GIORNO.



MA DURANTE LE PRIME LEZIONI DI TAI CHI CI SENTIREMO UN PO' IMBRANATI PERCHÉ CI FARANNO FARE MOVIMENTI UN PO' STRANI, DIVERSI E SPESSO BUFFI (il che non è male, visto che ridere ci rilassa e ci mette di ottimo umore)

- Infine arriva la parte della lezione in cui impariamo TECNICHE E SEQUENZE DI MOVIMENTI PROPRIE DEL VTC; forme più o meno lunghe che col tempo impareremo a fare sempre meglio e che già dalle prime volte si rivelano molto belle da fare, rilassanti e allo stesso tempo stimolanti. Spesso per spiegare l'effetto del VTC diciamo che mentre da una normale seduta di ginnastica si esce stanchi (e questo sicuramente può far sentire bene) da una lezione di VTC si entra stanchi e si esce riposati (e questo è di molto aiuto, specialmente per chi viene a lezione dopo una lunga giornata di lavoro)

Un'altra domanda che sorgerà spontanea quando parleremo dell'influenza del VTC sulla nostra salute sarà: ma come può il VTC riuscire a fare tutto questo?

Per rispondere a questa domanda vi parlerò molto brevemente della visione orientale del corpo umano, della sua salute e delle interazioni tra corpo e mente.

#### **DIAPOSITIVA 9**

Cercando di spiegare in maniera molto semplice concetti antichi e complessi, possiamo dire che la cultura orientale vede nell'uomo un insieme armonico di corpo e mente, nutrito e regolato dall'energia interna; energia che ci appartiene fin dalla nascita, che ci accompagna per tutta la vita e che è responsabile del nostro benessere e equilibrio. Blocchi o scompensi di energia generano le malattie o permettono al corpo di ammalarsi perché le difese sono abbassate. L'allenamento fisico del corpo, quindi, serve per allenare questa energia che abbiamo al nostro interno e mantenerla sempre in armonia con la nostra mente.

Praticare un'arte marziale, quindi, non significa semplicemente imparare a combattere o a difendersi, ma significa coltivare salute fisica ed equilibrio mentale; altrimenti avremmo combattenti inefficienti e poco affidabili.

Anche se nel tempo il tai chi è stato praticato per scopi diversi da quello marziale, i concetti alla base della sua efficacia rimangono inalterati.

Per praticarlo in modo efficace c'è bisogno di concentrazione, di lucidità mentale, di condizioni psicologiche equilibrate (si giudicano meglio le cose), forma fisica, agilità, buon controllo dell'equilibrio: si tratta delle stesse cose che servono per essere in salute. L'unica specificità del Tai Chi consiste nel suo essere *interno*, nel costituire, cioè, la forza interiore che proviene da dentro il nostro stesso corpo; nel sottolineare l'importanza di coltivare questa forza vitale, la forza mentale e la tranquillità della mente. Combinando un allenamento esterno e interno, il Tai Chi costituisce un potente approccio olistico al miglioramento della salute.

#### **DIAPOSITIVA 10**

Il tai chi è strutturato per far lavorare il corpo assecondando il flusso di energia interna, stimolandolo dove serve e sbloccandolo dove è fermo. Sono gli stessi principi con cui lavora l'agopuntura, solo che, per fortuna, è anche molto bello esteticamente, farlo è divertente e questo agevola l'armonia con la nostra mente. Per capire meglio come funziona la nostra energia interna, vorrei mostrarvi alcune tavole che descrivono come questa energia circoli nel nostro corpo.

#### **DIAPOSITIVA 11**

Sono le tavole dei meridiani energetici disegnate per seguire i canali dentro cui l'energia principalmente si muove; anche se ovviamente, essa permea tutto il nostro corpo.

Il termine "meridiani", applicato alla medicina cinese, è entrato in Occidente tramite una traduzione francese del termine cinese *jing-luo*, dove *Jing* significa

"attraversare" oppure "un filo in un tessuto"; *luo* è "qualcosa che connette o lega", oppure una "rete".

I *meridiani* sono i cammini, i canali, che trasportano il flusso dell'energia attraverso il corpo.

#### DIAPOSITIVA 12

Questi canali sono 12 principali più altri secondari e coincidono col funzionamento dei nostri organi e visceri interni. Polmoni, reni, stomaco, fegato, intestino, ecc.. sono tutti irrorati di energia e seguendone il flusso in qualche modo sono legati tra di loro, sia nel buon funzionamento che in quello meno buono. Se l'energia si sposta da un meridiano all'altro, cioè da un organo all'altro è ovvio che siano tutti in contatto tra loro e trasmettano il proprio benessere o il proprio mal funzionamento a quello che segue nel ciclo. Per questo, andando a stimolare uno di loro, a sbloccare l'energia all'interno di un meridiano, influiamo positivamente sull'organo medesimo ma anche su tutti gli altri, secondo un ciclo continuo; facile da intuire ma molto complesso nel suo manifestarsi.

La marea energetica

#### DIAPOSITIVA 13

#### Sequenza della Marea Energetica

1. Dal torace, tramite il **Meridiano del Polmone (P)**, il Soffio raggiunge la mano, marea energetica dalle ore 3.00 alle ore 5.00.
2. Dalla mano, tramite il **Meridiano di Grosso Intestino (IC)**, il Soffio raggiunge la testa, marea energetica dalle ore 5.00 alle ore 7.00.
3. Dalla testa, tramite il **Meridiano di Stomaco (S)**, il Soffio raggiunge il piede, marea energetica dalle ore 7.00 alle ore 9.00.
4. Dal piede, tramite il **Meridiano di Milza (M)**, il Soffio raggiunge di nuovo il torace, marea energetica dalle ore 9.00 alle ore 11.00.
5. Dal torace, tramite il **Meridiano di Cuore (C)**, il Soffio raggiunge la mano, marea energetica dalle ore 11.00 alle ore 13.00.

6. Dalla mano, tramite il **Meridiano di Intestino Tenue (IT)**, il Soffio raggiunge la testa, marea energetica dalle ore 13.00 alle ore 15.00.
7. Dalla testa, tramite il **Meridiano di Vescica (V)**, il Soffio raggiunge il piede, marea energetica dalle ore 15.00 alle ore 17.00.
8. Dal piede, tramite il **Meridiano di Rene (R)**, il Soffio raggiunge di nuovo il torace, marea energetica dalle ore 17.00 alle ore 19.00.
9. Dal torace, tramite il **Meridiano di Ministro del Cuore (MC)**, il Soffio raggiunge la mano, marea energetica dalle ore 19.00 alle ore 21.00.
10. Dalla mano, tramite il **Meridiano di Triplice Riscaldatore (TR)**, il Soffio raggiunge la testa, marea energetica dalle ore 21.00 alle ore 23.00.
11. Dalla testa, tramite il **Meridiano di Vescica Biliare (VB)**, il Soffio raggiunge il piede marea energetica dalle ore 23.00 alle ore 1.00.
12. Dal piede tramite il **Meridiano di Fegato (F)**, il Soffio raggiunge il torace, marea energetica dalle ore 1.00 alle ore 3.00.

ECCO ALLORA ALCUNI SEMPLICI GESTI PER STIMOLARE I NOSTRI MERIDIANI ENERGETICI

#### **DIAPOSITIVA 14**

Uno strumento importantissimo, infine, utilizzato dal tai chi, è la respirazione. Imparare a respirare in modo corretto è fonte di benefici inaspettati e sorprendenti. Vedremo più avanti qualche esempio di come la corretta respirazione può aiutarci a migliorare la nostra salute e il nostro umore.

## **CONCETTO DI SALUTE**

### **DIAPOSITIVA 15**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, nella sua costituzione ne dà questa definizione:

"stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia",

La salute viene considerata un diritto e come tale si pone alla base di tutti gli altri diritti fondamentali che spettano alle persone. Di più: la salute viene considerata più un mezzo che un fine e può essere definita come una risorsa di vita quotidiana che consente alle persone di condurre una vita produttiva a livello individuale, sociale ed economico. La definizione di salute proposta dall'OMS è molto impegnativa; infatti la sua traduzione in termini operativi e soprattutto in azioni, ha sempre suscitato riflessioni, dubbi, discussioni. Nel tempo, sul concetto di salute e sulla sua definizione, si è sviluppato un dibattito internazionale e sono state formulate alcune proposte di definizione alternativa. Fino ad ora però hanno avuto poco successo e quindi la definizione dell' OMS rimane ancora un punto di partenza e di riferimento.

Negli ultimi anni l'attenzione è maggiormente rivolta al raggiungimento di due obiettivi strategici: promozione e prevenzione della salute, in modo tale da ridurre la spesa sanitaria nazionale, grazie ad una diminuzione degli accessi ospedalieri, ad un minor ricorso alle prestazioni sanitarie di cura e al consumo di farmaci.

Quando tempo fa, chiesi al M° Bao Lan come mai in Vietnam era così diffusa la pratica del tai chi, ricordo che mi rispose proprio in termini di economia: un paese povero come il Vietnam non si può permettere le malattie dei propri concittadini: molto meglio rimanere sani che curarsi. Questo è sempre stato vero

anche per il mondo occidentale. È ovvio che è meglio prevenire che curare; ma ora ne sentiamo di più la necessità perché le spese mediche sono diventate veramente difficili da sopportare per qualunque amministrazione.

Non c'è dubbio che godere di buona salute è anche un fatto legato alla fortuna! Ma al di là di quello che madre natura ha deciso di regalarci, ben sappiamo che spetta a noi stessi coltivare e proteggere questo grande dono; lo dobbiamo proteggere da lavori pesanti e vite stressanti; da un ambiente difficile e spesso inquinato; persino dai nostri capricci e desideri di eccedere in quello che ci piace e che purtroppo, quasi sempre, fa malissimo alla salute!

Quali che siano le nostre condizioni, non è mai tardi per iniziare a prenderci cura di noi meglio e con più efficacia; per questo, praticare un qualsiasi tipo di movimento fisico è già un grande passo in avanti; meglio ancora se scegliamo il viet tai chi, per le moltissime ragioni che vedremo durante questo incontro.

## **VTC E CURA**

### **DIAPOSITIVA 16**

Più avanti esamineremo in dettaglio alcuni dei più comuni problemi di salute e vedremo come il VTC può essere di aiuto. Ora, possiamo fare un discorso generale alla luce di quello che abbiamo fin ora detto sulle caratteristiche di questa disciplina e su come agisce il movimento del VTC sui principali apparati del corpo umano:

- **Apparato Locomotore:** la pratica costante del VTC risulta salutare sia per la struttura scheletrica in generale che per il mantenimento di una normale morfologia della colonna vertebrale; come prevenzione dell'osteoporosi, grazie ad un irrobustimento della struttura ossea; rafforzamento della muscolatura; mantenimento dell'elasticità e della funzionalità articolare.
- **Apparato Cardiocircolatorio:** riduzione della pressione sanguigna e riduzione del numero dei battiti con conseguente potenziamento dell'attività cardiaca, prevenzione e controllo dell'ipertensione arteriosa. Ampio beneficio sul ritorno del sangue venoso dalle estremità, grazie alla contrazione muscolare ed il buon utilizzo della respirazione
- **Sistema Nervoso Centrale:** come probabilmente sapete, è il SNC che presiede a tutti i movimenti del nostro corpo. La percezione e la consapevolezza del proprio corpo non si trova nell'immagine che lo specchio ci riflette. Nasce da noi dal di dentro. E' una facoltà sensoriale molto precisa della quale siamo dotati. Il SNC è caratterizzato da organi sensori dai quali riceve continui segnali. Alcuni danno informazioni sul mondo esterno, ad esempio gli occhi; altri inviano informazioni

dall'interno del corpo. Ogni apparato dell'organismo ne è dotato e sono questi organi che ci danno il senso della nostra posizione nello spazio, del peso, dell'equilibrio, del movimento. Quando i muscoli e le articolazioni sono stati a lungo inattivi e rigidi, presentano recettori scarsamente funzionali che ci forniscono in definitiva una serie d'informazioni frammentarie ed incomplete.

- Apparato Gastrointestinale: effetti corretti sulla digestione, sulla peristalsi, sull'assorbimento intestinale
- Apparato Respiratorio: benefici diretti sul polmone, grazie ad un'espansione maggiore dell'organo stesso; indiretti sul resto dell'organismo, tramite una migliore ossigenazione del sangue e di conseguenza dei tessuti. Con la pratica del *VTC*, i muscoli, finalmente attivi, e quindi con recettori pienamente efficienti, ci danno la consapevolezza e la percezione precisa del nostro corpo. La pratica abituale di questa disciplina favorisce, con il sistema stimolo-risposta prima accennato, un più rapido preciso apprendimento degli schemi motori, un miglioramento della nostra capacità stessa di movimento. Inoltre il *VTC*, attività serena e rilassante è il mezzo ideale per combattere lo stress che oggi colpisce un po' tutti.
- Apparato Gastrointestinale: effetti corretti sulla digestione, sulla peristalsi, sull'assorbimento intestinale
- Apparato Respiratorio: benefici diretti sul polmone, grazie ad un'espansione maggiore dell'organo stesso; indiretti sul resto dell'organismo, tramite una migliore ossigenazione del sangue e di conseguenza dei tessuti.



Tabella riassuntiva

<b>Benefici sul sistema muscolare e tendineo respiratorio</b>	<b>Benefici sulle articolazioni cardiocircolatorie</b>	<b>Benefici sul sistema</b>	<b>Benefici sul sistema nervoso</b>
Incrementa la flessibilità e l'elasticità di muscoli e tendini	Attenua le malattie degenerative proprio corpo	Diminuisce la pressione arteriosa	Sviluppa la consapevolezza del proprio corpo
Migliora la capacità di movimento articolare"	Stimola la "lubrificazione	Favorisce la circolazione	Riduce lo stress
E' utile per alleggerire la fatica	Mantiene giovani le articolazioni rallentando la calcificazione del tessuto connettivo	Migliora il sistema respiratorio	Favorisce la coordinazione e l'apprendimento degli schemi motori
Previene traumi muscolari ed articolari		Aumenta la capacità polmonare	Rasserenante e rilassante

## VTC E PREVENZIONE

### DIAPOSITIVA 17

Ormai da molto tempo si è iniziato a dare importanza al movimento fisico per la prevenzione di disturbi, vere e proprie malattie, sovrappeso, ecc. e sappiamo che in generale, qualsiasi attività fisica, se praticata in maniera costante, può servire a questi scopi. Il problema sarà riuscire a individuare quale attività sia, da una parte praticabile da tutti, dall'altra la più completa, in grado di aiutare l'individuo nella prevenzione dal punto di vista psicofisico, cioè completo.

Qui entra in gioco la peculiarità del VTC, quella cioè di essere nata come arte marziale. Come sappiamo le arti marziali sono nate dall'esigenza di difendere se stessi e gli altri e nello stesso tempo mantenersi in buona salute ed equilibrio. Uno dei concetti fondamentali che vengono insegnati è questo:

il miglior modo per vincere un combattimento, è quello di evitarlo.

Quindi la vera scelta di chi pratica arti marziali è quella di NON combattere, non perché non ne sia in grado, ma per scelta e per strategia; controllando così due delle caratteristiche istintive più antiche: aggressività e spirito di conservazione.

Quindi, qui non si tratta di arrendersi o fuggire, ma di inserire il problema dello scontro in un contesto più ampio, dove la prevenzione è parte importantissima. Poi, se si dovrà, si combatterà in modo da concludere lo scontro il più rapidamente possibile e con le minori conseguenze possibili.

Basterà allora, che sostituiamo la parola combattimento con la parola malattia, e avremo ciò di cui abbiamo bisogno, infatti, spesso, la prima battaglia che dobbiamo fare, e vincere, è quella contro noi stessi. Se sapremo vivere

nell'ottica costante di prevenire quello che di male ci può capitare, avremo applicato pienamente il principio su cui si basano tutte le arti marziali, e a maggior ragione quelle di origine interna, come il VTC, che punta a una maggiore conoscenza di noi stessi e del nostro livello di energia.

## **VTC E LE PERSONE**

### **DIAPOSITIVA 18**

In oriente non si fa differenza tra arti marziali esterne, come il kung fu, o interne come il tai chi. Gli allievi frequentano la palestra di un maestro che di volta in volta decide di insegnare forme dell'una o dell'altra arte, a seconda delle proprie preferenze e scelte didattiche.

Qui da noi, chi ha iniziato il tai chi lo ha fatto per praticare qualcosa di diverso e alternativo rispetto alla ginnastica occidentale.

Chi pratica dunque, il VTC? All'inizio adulti, persone un po' acciaccate che non potevano dedicarsi allo sport preferito, persone che pur sapendo di dover praticare qualche tipo di attività, non volevano impegnarsi in qualcosa di faticoso, tipo ginnastica moderna, aerobica, ecc.

Adesso la varietà è maggiore: persone giovani che hanno bisogno di rilassarsi dopo una giornata di studio o lavoro; atleti che devono integrare la pratica della loro disciplina o recuperare dopo un infortunio; persone più anziane che iniziano pensando che il tai chi sia semplicemente l'unica cosa che possono fare ma che poi continuano interessandosi molto al programma offerto.

Quindi per schematizzare:

- Adulti
  - Categoria ricca di casi particolari. Sappiamo che dobbiamo fare movimento, ma poi non siamo abbastanza volenterosi per farlo con costanza. Il VTC aiuta perché non si tratta solo di movimento

fisico; c'è anche una parte molto interessante di stimolazione della mente, non solo per la concentrazione o la memoria, ma nell'introdurci a un mondo che, appartenendo a quello delle arti marziali, è ricco di mitologia, racconti fantastici, considerazioni filosofiche e aspetti pratici sorprendenti come l'autodifesa

- **Giovani**
  - Sempre più c'è bisogno di rilassarsi, alleviare ansia e stanchezza da stress causati dal lavoro e dallo studio. Elasticità fisica e mentale: questo è quello che il VTC insegna a giovani (e meno giovani)
- **Anziani**
  - La stampa è piena di articoli che invitano gli anziani a fare tai chi. Equilibrio, forza muscolare, concentrazione, resistenza; i vantaggi sono tantissimi e se all'inizio sembrerà una scelta di ripiego per chi non può più fare sport più impegnativi, poi ci si renderà conto che il mondo del tai chi è divertente e ricco di aspetti interessanti
- **Atleti**
  - Come vedremo, il VTC serve moltissimo per recuperare forma fisica dopo un incidente o un'operazione; è anche molto utile per allenare e potenziare le parti del corpo meno usate durante uno sport specifico; come serve a distendere articolazioni e muscoli se troppo contratti o sottoposti a superallenamento. La pratica della respirazione aiuta chi fa nuoto e coloro che hanno necessità di aumentare la precisione dei loro gesti
- **uomini e donne**
  - insegnando nelle palestre, noto come certi corsi siano preferiti da uno o l'altro sesso: pilates in genere vede più le donne; in sala pesi ci sono più uomini; il tai chi, invece, equilibrato come tutte le arti

marziali, offre una disciplina che piace a tutti, uomini e donne, perché ognuno la può praticare dando enfasi alle proprie inclinazioni: le donne sanno armoniose e faranno movimenti circolari e lenti; gli uomini saranno più potenti e decisi. Entrambe questi stili sono belli e efficaci.

## **VTC E SOCIALIZZAZIONE**

### **Socializzazione**

L'uomo, si sa, è un animale sociale, e dopo la prima fondamentale fase di socializzazione che si sperimenta nell'infanzia, in famiglia e nella scuola, approda alla fase cosiddetta "secondaria", dove si acquisiscono competenze specialistiche e di inserimento sociale su vari livelli. **C'è chi ha più successo e chi meno**, c'è chi non sente un bisogno particolare di incrementare questo aspetto della propria vita e chi invece ricerca sempre più di intrecciare legami sociali e di amicizia o di affermazione individuale. Una delle soluzioni per questi ultimi, e per chi sente il bisogno di socializzare, è spesso quella di iscriversi a gruppi di vario genere – di canto, di ballo, circoli culturali, mentre chi accede ad un corso di Tai Chi è eventualmente chi sta attuando una **ricerca in se stesso, piuttosto che al di fuori di sé**. Questo perché una disciplina orientale può probabilmente rispondere più a bisogni interiori, ad una ricerca della meditazione e di un più appropriato equilibrio interiore, che, nell'immaginario collettivo, al bisogno di partecipare di una vita collettiva, sociale, di cui si pensa di essere in difetto, anche perché gli incontri sono lezioni condotte per lo più in silenzio, da parte degli allievi, in cui ognuno cerca di migliorare il movimento o la respirazione di turno. **E invece ecco che accade quello che non si cercava**: da molti anni insegno e partecipo come allieva a lezioni e *stages*, e in questi anni ho visto la piccola comunità del VTC ingrandirsi, sì, ma soprattutto unirsi e fare "muro" insieme contro le difficoltà che ognuno incontra, sia nella pratica del VTC stesso che nella sua vita quotidiana. **Sono nate amicizie** forti e mature, si sono espansi gli **orizzonti** di ciascuno entrando a contatto con le realtà più diverse e più varie; sono nate iniziative, si sono organizzati **viaggi insieme**, si sono intrecciate esperienze e risposte ai molti quesiti che nascono in continuazione. **Questo succede anche per l'età media del target del VTC**: persone adulte, nel pieno dell'attività

familiare e lavorativa, che quindi, come dire, non hanno tempo da perdere, e riconoscono subito gli spiriti affini, e sanno, nella parte migliore dei casi, investire in un'amicizia.

Negli anni, inoltre, le occasioni pratiche per incontrarsi si sono moltiplicate, come a **rispondere “dal di dentro” a questa realtà: stages**, incontri settimanali spontanei fra allievi per la **preparazione** agli esami o alle dimostrazioni; le dimostrazioni stesse si sono amplificate e sono arrivate ad essere occasioni di sperimentazione e di aggregazione fra gruppi di centri diversi, durante le quali **ognuno offre le proprie specializzazioni** o semplici esperienze: chi di taglio e cucito per i costumi, chi la propria esperienza nel campo della musica, tutti la propria fantasia e la voglia di stare insieme e produrre qualcosa di comunitario. È infatti proprio il vivere insieme la **fatica che unisce chi partecipa**, e nella fatica e nell'impegno si passano ore preziose di conoscenza reciproca.

### **Taci e lasciami stare**

Uno degli aspetti che mi hanno conquistato nel VTC è la **libertà** che lascia nella metodologia dell'apprendimento. Sia chiaro, **vi sono regole** e corsi e orari ed esami a cui sottoporsi, ma sempre in un'atmosfera in cui, soprattutto all'inizio, è il VTC ad adattarsi a noi stessi; lo si indossa come un **abito fatto su misura**, e poi, ma mano che si procede, ci si accorge di aver acquisito una **disciplina non maggiore, ma migliore**, una sistematicità ed una pazienza che sono funzionali ad imparare a livelli sempre superiori ed a crescere in questo ed in altri ambiti.

Anche per quanto riguarda l'aspetto che stiamo trattando ora, e cioè la partecipazione alla vita comunitaria, è tutto lasciato alla volontà individuale: chi è ancora timido, o chi intende rimanerlo; **chi non ha le energie** fisiche e mentali per partecipare, poniamo, alle dimostrazioni; chi ha troppo da fare al di fuori per partecipare alle iniziative proposte – tutti siamo assolutamente in grado di gestire questo lato come meglio ci aggrada. C'è addirittura la possibilità di **prendere il**



**meglio** di quel che la Federazione propone e di lasciare il “peggio”- per coloro per cui questo è il peggio, ovvero magari l’organizzazione e la responsabilità. Questo permette di avere comunque risorse umane preziose presenti, anche se non operanti, o non operanti adesso: un intervento importante infatti è anche solo **l’ascolto, anzi, è il più difficile**. L’effetto positivo più frequente che si sente riferire dagli allievi è che quando si pratica VTC non si pensa più a nient’altro, ci si spoglia e libera dai pensieri della giornata o del periodo e ci si dedica con la mente vuota a questa pratica che ha quindi un effetto di grande beneficio sulla carica di stress che ci portiamo sempre dietro.

Uscire dal lavoro ed andare direttamente a lezione, oppure tornare a casa, occuparsi di tutto come al solito e poi uscire per recarsi in palestra: sempre, quando si termina una lezione di VTC, si hanno più energie di quando si è entrati, e questo è assolutamente impagabile e si trasferisce a tutto l’ambiente che ci circonda, rasserenandolo almeno per un periodo di tempo.

### **Trasversalità**

Una caratteristica del VTC è la trasversalità rispetto al target dei praticanti. Vi si ritrovano tutti i **ceti** sociali, i **livelli culturali** e le **occupazioni**; le predisposizioni e le peculiarità; i **caratteri** e gli **interessi**. È ovvio che un substrato comune esiste, ma non nelle motivazioni per cui il VTC è stato scelto, quanto nel singolo fatto che sia stato scelto, e basta, perché i motivi sono i più vari: **la ricerca del miglioramento di sintomi fisici, crescita spirituale, allentamento delle tensioni, recupero dopo infortuni, fascinazione da parte della cultura orientale, moda, ricerca del bello e dell’armonia**. La varietà porta sempre frutti preziosi, e quella presente nei praticanti di VTC arricchisce di sfumature e di possibilità ognuno di noi. **È questa forse la socializzazione intesa nel senso più ampio che il VTC aiuta a realizzare, aprendo la mente e rendendola “vuota e senza paura”**.

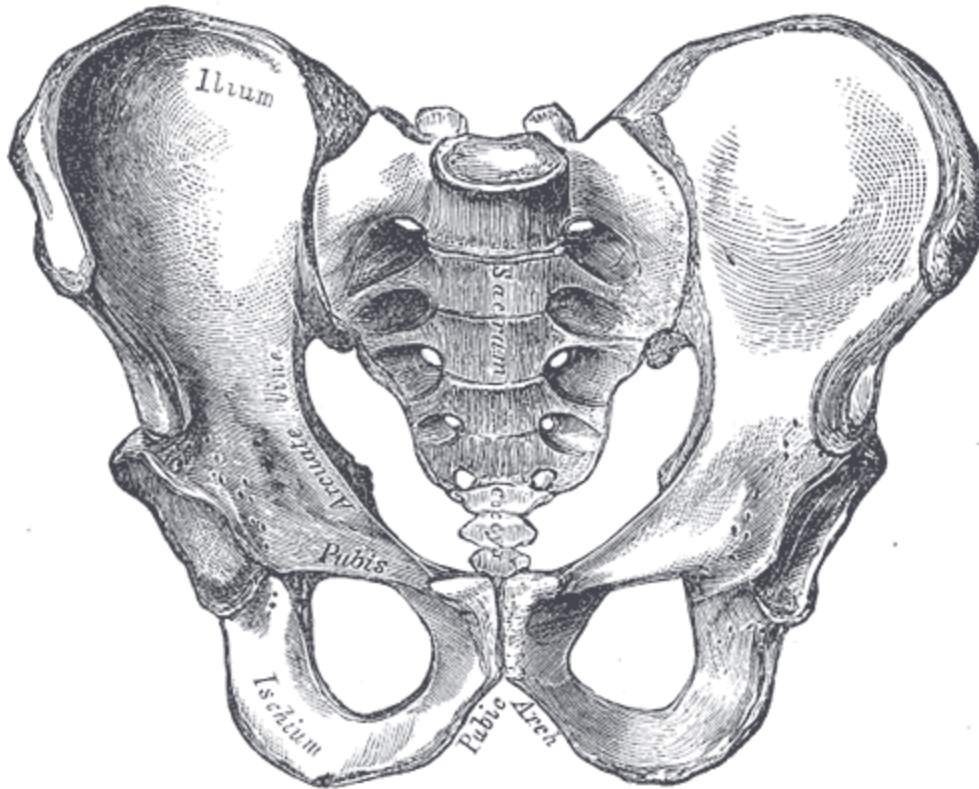
## ALFABETO DELLA SALUTE

### Sommario

ANCA.....	23
ANSIA .....	24
ARTROSI.....	25
CADUTE.....	26
CAVIGLIE .....	27
CONCENTRAZIONE.....	28
DEPRESSIONE.....	29
DIABETE .....	30
DISTURBI DEL SONNO: .....	31
EQUILIBRIO: .....	32
FIBROMIALGIA .....	33
FLESSIBILITA' .....	39
FORZA MUSCOLARE: .....	40
GINOCCHIO.....	41
INSUFFICIENZA CARDIACA: .....	42
IPERTENSIONE:.....	43
MAL DI SCHIENA:.....	44
MEMORIA:.....	46
MENOPAUSA: .....	47
OSTEOPOROSI.....	48
PARKINSON: .....	49
POST ICTUS:.....	50
POSTURA:.....	51
PREVENZIONE:.....	52
PROPRIOCEZIONE .....	53
RESPIRAZIONE:.....	54
RIABILITAZIONE: .....	55
socializzazione:.....	56
STABILITA': .....	57
STRESS:.....	58
TERZA ETA': .....	59
UMORE:.....	60
VISTA: .....	62

### **ANCA:**

*conosciuta più comunemente come bacino. E' composta da due ossa che si fondono abbastanza precocemente ILEO E ISCHIO. La parte anteriore prende il nome di pube quella posteriore di osso sacro.*



Ci accorgiamo delle nostre anche solo quando cominciano a darci qualche disturbo. Sono associate al problema degli anziani perché le rotture di anca e femore sono pericolosissime per chi ha una certa età. Riprendersi da una cosa del genere è molto difficile.

Nel sistema del VTC sono al centro del nostro movimento e l'allenamento continuo favorisce la loro mobilità, insieme a tutto il complesso di fattori come equilibrio, stabilità, deambulazione.

Un altro aspetto, legato all'osso sacro, specialmente per noi donne, è quello legato al dolore da stanchezza quando facciamo lavori pesanti... in questo, non c'è niente come le posizioni base del VTC che aiutano ad alleviarlo

## **ANSIA:**

*Stato psicologico che può avere vari gradi di gravità. E' una condizione, che generalmente riconosce uno o più elementi scatenanti (generalmente eventi particolarmente stressanti per l'individuo) e che porta lo stesso ad ingigantire i problemi e a renderne difficoltosa la soluzione. Può arrivare, nella sua massima espressione a crisi di panico che paralizzano il soggetto rendendolo incapace di far fronte a qualsiasi evento esterno. Se non scatenata da eventi specifici è particolarmente grave e difficile da trattare. Si associa frequentemente a vari gradi di stato depressivo.*

Da quando faccio VTC ho smesso di prendere medicine per l'ansia. Se smetto di venire in palestra, devo ricominciare a prenderle

Io stessa posso dire di quante volte i miei allievi mi abbiano detto qualcosa di simile.

A prescindere dal perché il tai chi funziona, penso che ogni giorno in cui prendiamo meno medicine, sia un giorno guadagnato.

Indubbiamente il tai chi lavora riportandoci all'equilibrio e in questo caso il contributo della respirazione è fondamentale. In oriente esiste un'intera disciplina, il chi kong, basata sulla respirazione, disciplina con obiettivi di cura e riabilitazione.

Possiamo definire il chi kong come lo studio della circolazione dell'Energia Interna nel corpo mediante la respirazione.

La respirazione è una delle poche attività del corpo umano, fondamentali alla vita, che possiamo comandare, al contrario di altre come il battito cardiaco, la peristalsi intestinale ecc.

La respirazione è però in stretta relazione con l'attività del cuore e la circolazione del sangue e quest'ultima è intensamente correlata al buon funzionamento del sistema nervoso e degli altri organi che ricevono nutrimento dal sangue. Ciò vuoi dire che se noi controlliamo la respirazione abbiamo un dominio di tutto l'interno del nostro corpo.

Di conseguenza la respirazione regolare è il movimento di base dell'educazione fisica.

Per essere padroni del nostro ritmo respiratorio non è, però, sufficiente solo respirare profondamente e regolarmente ma anche pensare, riflettere respirando, (per tutto l'esercizio) e concentrare il nostro pensiero sull'aria che entra ed esce.

Nel VTC il chi kong è presente e inserito nelle forme che pratichiamo ogni giorno per cui possiamo immaginare quanto possiamo fare per noi stessi imparando a dare ossigeno al nostro corpo e contemporaneamente coltivare la nostra energia interna

## **ARTROSI:**

*malattia degenerativa delle articolazioni dovuta a nuova deposizione di tessuto connettivo ed osseo nelle articolazioni.*

*Colpisce generalmente le articolazioni più sottoposte ad usura ( ginocchia, gomiti, vertebre lombari).*

*La sua incidenza aumenta nei soggetti dopo i 60 anni, nelle persone obese che conducono vita sedentaria. E' statisticamente significativa anche in soggetti che hanno praticato attività sportiva a livello agonistico*

Uno studio del **2007 PUBBLICATO SU ARTHRITIS AND RHEUMATISM DA LIBBY SPIERS** riferisce quanto il tai chi sia stato di aiuto per ridurre il dolore e aumentare la capacità di eseguire le attività quotidiane in chi era affetto da artrite di ginocchio e anca e ha frequentato le lezioni per un arco di 12 settimane.

Quando la guarigione non è possibile, sappiamo l'importanza di vivere senza dolore perché esso stesso causa stanchezza e poca voglia di vivere

**Artrite.** In un studio su 40 persone della Tufts University, presentato a ottobre **2008 IN UNA RIUNIONE DEL COLLEGIO EUROPEO DI REUMATOLOGIA**, un'ora di Tai Chi due volte a settimana per 12 settimane ha ridotto il dolore e creato un miglioramento dell'umore e del funzionamento fisico in più rispetto allo standard degli esercizi di stretching nelle persone con osteoartrite del ginocchio grave.

Secondo uno studio coreano pubblicato nel dicembre **2008 IN MEDICINA EVIDENCE-BASED COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE**, otto settimane di lezioni di tai chi seguite da otto settimane di pratica a casa hanno dato una flessibilità notevolmente migliorata e rallentato il processo di malattia nei pazienti con spondilite anchilosante, una infiammazione dolorosa e debilitante, forma di artrite che colpisce la colonna vertebrale.

## **CADUTE:**

*provocano traumi, sia maggiori che microtraumi alle articolazioni ed alle ossa.  
Possono guarire esitando in artrosi*

ormai la riabilitazione dopo le cadute rappresenta una delle voci più alte della spesa sanitaria. Tutti ormai abbiamo esperienza di quanto costa andare dal fisioterapista a fare un po' di riabilitazione dopo un incidente.

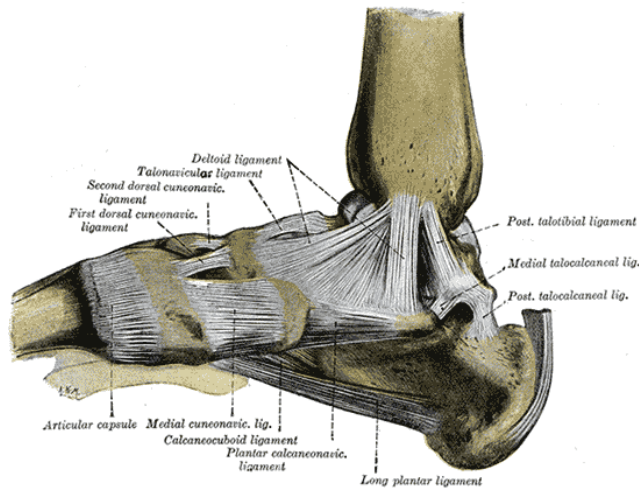
**DAL 2008 L'OSPEDALE SACCO DI MILANO** sta conducendo un progetto Tai Chi proprio per aiutare a prevenire le cadute degli anziani over 70.

Le proprietà del tai chi di migliorare l'equilibrio, aumentare la forza e la coordinazione hanno aiutato tutte le persone che partecipano al programma che raggiungono una maggiore fiducia nelle proprie capacità e quindi escono più volentieri, senza timore di incidenti, incrementando così la vita sociale e migliorando la qualità della vita

## CAVIGLIE:

*sono la parte della gamba posta immediatamente sopra il piede e sono composte dall'articolazione tibio-tarsica.*

*Zona particolarmente esposta ad usura sia perché particolarmente complessa come articolazione sia perché, ma anche perché sopporta tutto il peso del corpo.*



Un articolo del **2004 DELLA RIVISTA INTERNET BR. J. SPORTS MED** riporta un lavoro di due ricercatori della **CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG**, D Xu, Y Hong, J Li, K Chan

Di come una pratica regolare di tai chi porti ad avere le articolazioni di caviglie e ginocchia più efficienti e in buona salute, non solo di quelli del gruppo di controllo che non pratica alcun movimento, ma anche di coloro che hanno praticato corsa o nuoto

Questo è dovuto alle proprietà del movimento del tai chi. Un vecchio proverbio cinese dice: *quando facciamo tai chi, i piedi funzionano come radici*. Inoltre, quasi tutte le tecniche sono eseguite in una posizione di semi-squat che favorisce il lavoro dei muscoli, i movimenti ampi delle ginocchia, e ogni passo genera cambiamenti nei movimenti delle caviglie e le fa lavorare in modo completo.

Il controllo delle proprie caviglie è molto importante per le persone anziane.

Molti studi hanno indicato che i movimenti esercitati per controllare la propria postura variano tra giovani e anziani. I primi si affidano al movimento delle caviglie mentre i secondi si affidano all'anca; questo ovviamente può portare a grossi problemi di stabilità, quindi favorire negli anziani il lavoro delle caviglie è molto importante.

## **CONCENTRAZIONE:**

*capacità di indirizzare i propri sforzi per apprendere una sequenza di azioni o di nozioni. Spesso confusa con la memoria. Generalmente la poca memoria è dovuta ad una incapacità di concentrarsi sulle azioni che si stanno compiendo*

Muovo le braccia verso l'alto, contemporaneamente sposto il peso sulla gamba destra e avanzo con la sinistra. Devo terminare nella posizione lunga, schiena dritta, braccia in avanti, gamba sinistra piegata, gamba destra tesa; e devo ricordare di inspirare durante la prima parte del movimento ed espirare nella seconda parte. Il tutto con leggerezza, armonia, fluidità...

A dirsi sembra veramente difficile: un po' lo è anche a farlo.

all'inizio sarà sufficiente provare e come viene viene, ma poi, il farlo bene ci accorgeremo che dipende dalla concentrazione, dall'essere presenti ma nello stesso tempo in uno stato distaccato dal resto.

L'apprendimento dell'intera sequenze dei movimenti del VTC richiede anche sforzo e concentrazione.

Chi partecipa deve concentrarsi completamente sugli schemi dei movimenti e ignorare le ingerenze esterne per raggiungere uno stato di quiete all'interno del corpo

Al giorno d'oggi è sempre più difficile concentrarsi: telefono, internet, musica ovunque, tante attività portate avanti contemporaneamente, invece che rafforzarsi una con l'altra, finisce che si ostacolano e si rallentano.

Con il VTC La facilità che si raggiunge nella concentrazione e nel mantenerla costantemente è un vantaggio incredibile che spesso dà quella marcia in più per completare le attività quotidiane e lavorative rapidamente ed efficacemente.



## **DEPRESSIONE:**

*E' una malattia dell'umore, tecnicamente un disturbo dell'umore caratterizzata da un insieme di sintomi cognitivi, comportamentali, somatici ed affettivi che, nel loro insieme, sono in grado di diminuire in maniera da lieve a grave il tono dell'umore, compromettendo il "funzionamento" di una persona, nonché le sue abilità ad adattarsi alla vita sociale. La depressione non è quindi, come spesso ritenuto, un semplice abbassamento dell'umore, ma un insieme di sintomi più o meno complessi che alterano anche in maniera consistente il modo in cui una persona ragiona, pensa e raffigura se stessa, gli altri e il mondo esterno. Può essere reattiva ad un grave evento, generalmente luttuoso. In questo caso dura circa da 6 mesi ad un anno, ma poi non lascia reliquati. Se non è reattiva o se non migliora entro l'anno viene considerata endogena e va trattata in modo aggressivo sia con terapie psicologiche che eventualmente farmacologiche. Viene considerata a ragione la "malattia del secolo"*

**Seguire un corso di Tai Chi** potrebbe aiutare a contrastare diabete e depressione con una sola mossa, secondo quanto emerge dallo studio condotto dai **RICERCATORI DELL'UNIVERSITY OF QUEENSLAND DI BRISBANE ST LUCIA, IN AUSTRALIA.**

La ricerca ha dimostrato che è sufficiente seguire per un periodo di **tre mesi** un programma terapeutico basato sul Tai Chi per ridurre **depressione** e diabete mellito. Al termine dell'esperimento, la percentuale di coloro che erano affetti da sindrome depressiva si era ridotta dal 60 al **20%**.

"Lo studio - spiega Liu Xin, ricercatore dell'University of Queensland ed esperto della "mind-body therapy" - dimostra che in breve tempo è stato possibile ottenere **risultati promettenti** solo grazie all'uso degli esercizi, senza intervenire sul regime alimentare dei partecipanti".

IL SOLE 24ORE di nadia comerci (05/02/2010)

## **DIABETE:**

*Malattia del metabolismo del glucosio e della produzione di insulina (ormone che nell'organismo controlla la glicemia) che porta ad avere una glicemia troppo alta . Se ne conoscono di diversi tipi. Ne esiste uno su base genetica, che colpisce in giovanissima età e viene trattato da subito con terapia sostitutiva. Uno su base alimentare che molto spesso si cura esclusivamente ponendo il soggetto a dieta. Il soggetto guarisce esclusivamente evitando di introdurre eccessive quantità di zuccheri nell'organismo.*

*Ne esiste poi un altro tipo dovuto ad un progressivo invecchiamento del pancreas (ghiandola posta nell'addome che secreta appunto l'insulina) che invece si deve curare con l'assunzione di insulina prodotto in laboratorio.*

*Se non trattato ha gravi complicanze: infarto, facilità nel prendere infezioni (i germi adorano lo zucchero), graduale perdita della vista.*

Se due ricerche parallele sono una buona garanzia, la terza dà la certezza assoluta. **L'UNIVERSITÀ DELLA FLORIDA e la CHUNGNAM NATIONAL UNIVERSITY** avevano dimostrato che la pratica del tai Chi ha effetti benefici sul **diabete**, in quanto consente di abbassare la **glicemia**.

Ebbene la terza conferma viene dai ricercatori australiani, **DELL'UNIVERSITY OF QUEENSLAND DI BRISBANE ST LUCIA**. Nato come sistema di autodifesa, il **Tai Chi** si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere. Attraverso questa arte si impara a tranquillizzare la mente, a muovere il corpo in modo rilassato e consapevole, a calmare il respiro. E gli effetti positivi si estendono a tutto l'organismo, fino a determinare, appunto, un abbassamento dei valori della **glicemia**, nelle persone affette da **diabete mellito**.

I ricercatori hanno sottoposto alcuni pazienti a un programma terapeutico, della durata di tre mesi, incentrato sulla pratica del tai Chi. Al termine di questo periodo, il **girovita** dei partecipanti allo studio si era **ridotto di circa il 4%**, **l'ipertensione era scesa del 9%** ed il **livello di glucosio del 6%**

## **DISTURBI DEL SONNO:**

*Sono dei disturbi che portano la persona a non dormire continuativamente oppure a non fruire di un sonno completamente ristoratore. Sono frequenti nelle donne dopo la menopausa o in soggetti particolarmente stressati, oppure in persone affette da sindromi ansioso depressiva. Difficili da trattare perché i farmaci ipnotici che vengono normalmente usati danno assuefazione.*

sembrerebbe proprio che **l'insonnia sia uno dei principali "mali del nostro secolo"** a giudicare dall'altissima percentuale di persone che soffrono di disturbi del sonno e dalle quantità ingenti di tranquillanti, neurolettici ed ipnotici in commercio che continuano ad aumentare sempre di più. L'insonnia è una delle esperienze **più frustranti che si possa immaginare**. Una persona su quattro ne soffre a qualche livello e ne paga le spese in termini di efficienza nella vita quotidiana

Anche in questo caso il tai chi ha dimostrato di funzionare.

Ci sono tanti studi al riguardo. Ne citiamo alcuni:

In una **UNIVERSITÀ DELLA CALIFORNIA DI LOS ANGELES**, lo studio di 112 adulti sani anziani con disturbi del sonno moderato, 16 settimane di tai chi ha migliorato la qualità e la durata del sonno in modo significativo più di educazione sonno standard. Lo studio è stato pubblicato nel numero di luglio 2008 della rivista *Sleep*.

Secondo il sito [ConsumerReportsonHealth.org](http://ConsumerReportsonHealth.org), lo studio ha coinvolto un gruppo di controllo che pratica semplicemente abitudini di vita sane, e un gruppo che pratica il Tai Chi. Il 63% del gruppo di Tai Chi ha visto migliorata la qualità del sonno, mentre il gruppo di controllo che pratica abitudini di vita sana ha visto solo il 32% di miglioramento.

Uno studio pubblicato sul **JOURNAL OF THE AMERICAN SOCIETY OF GERIATRIC** ha riportato come dei miglioramenti siano stati trovati in qualità del sonno, latenza del sonno, durata del sonno e l'efficienza del sonno nonché minor incidenza dei disturbi del sonno in meno nel gruppo di praticanti di Tai Chi. Questo in termini di minuti di sonno guadagnati e tipo di sonno migliore.

## **EQUILIBRIO:**

*E' la posizione e il controllo della posizione e del movimento del corpo nello spazio.*

*E' dovuto all'interazione di un complesso sistema di organi posti nell'orecchio interno (coclea, labirinto) che interagiscono con specifiche aree cerebrali e permettono alla persona di sapere sempre, anche senza l'ausilio della vista, la posizione di ogni singola parte del corpo in qualsiasi momento.*

Le cause della perdita dell'equilibrio sono:

- un'alterazione della percezione corporea;
- un'alterazione delle percezioni sensoriali e percettive
- un'alterazione della risposta motoria
- patologie croniche (es. Parkinson, artrosi, callosità)

Circolarità: tutti i movimenti sono caratterizzati da un numero infinito di cerchi, curve e spirali; asse primario di qualsiasi movimento della colonna vertebrale, con le spalle e la vita rilassate ed i piedi ancorati a terra.

Lentezza: non c'è impiego di forza, il sistema nervoso (la mente) si concentra sull'azione per una migliore percezione e fissazione del sé corporeo attraverso la memorizzazione ed il rinforzo degli automatismi e dei percorsi motori compiuti. Inoltre, il movimento lento consente una redistribuzione del peso corporeo a livello delle anche e delle ginocchia, e questo consente di sviluppare più forza e per riduzione della velocità angolare richiesta e per acquisizione di una maggiore coordinazione.

Coordinazione: il controllo attento del movimento permette di osservare e correggere lo stesso istante per istante. A questo livello gioca un ruolo fondamentale la propriocezione, messa maggiormente in gioco dalla lentezza e dalla continuità del movimento.

Continuità: il collegamento tra i diversi segmenti del movimento è essenziale. La sua settorializzazione avviene soltanto nella fase di apprendimento della forma di VTC, col passare del tempo il movimento diventa sempre più morbido e ben concatenato senza interruzione o discontinuità alcuna

## **FIBROMIALGIA**

*La fibromialgia, o sindrome fibromialgica o sindrome di Atlante, è una patologia caratterizzata da dolore muscolare cronico diffuso associato a rigidità, nonché a disturbi dell'umore, del sonno e affaticamento cronico. Questa patologia, colpisce in prevalenza le donne, è difficile da riconoscere e diagnosticare, la causa non è ancora nota e anche le terapie a base di miorilassanti, antidepressivi, integratori alimentari, non sempre sono efficaci.*

In diapositiva abbiamo la definizione di questa patologia che ho imparato a conoscere durante la preparazione di questa ricerca; mentre fino ad ora abbiamo citato studi provenienti da paesi anche lontani, vi voglio presentare una persona che ci può parlare direttamente e a ragion veduta di questo argomento, avendo ottenuto grandi risultati, vicino a noi, in particolare a Trento.

Intervento di Paola Mongera

### **F come fibromialgia**

La fibromialgia è una sindrome, prevalentemente femminile, da sensibilizzazione centrale dolorosa cronica, *fortemente correlata alle reazioni adattive allo stress*, che presenta alcune principali caratteristiche:

- dolore muscolo-scheletrico diffuso, presente in tutti gli arti
- astenia ed affaticamento precoce
- disturbi del sonno
- parestesie

Ma il sintomo che la differenzia da molte altre condizioni mediche è l'allodinia, cioè dolore a causa di stimoli normalmente non dolorosi persino con una lievissima palpazione fisica.

Ciò che rende ulteriormente complessa questa malattia è una varietà di sintomi clinici di accompagnamento : tra i più comuni il sovraccarico sensoriale (intolleranza alla luce, ai rumori) ed i disturbi cognitivi come il calo di concentrazione e la capacità di fissare la memoria breve, il rallentamento nei

gesti, diminuzione della coordinazione e stordimento, l'incapacità di svolgere diverse mansioni contemporaneamente e la "perdita" delle parole durante un discorso .

Ansia e depressione possono contribuire a peggiorare il disturbo del sonno così come la sindrome da "gambe senza riposo".

Forti rigidità e disfunzioni muscolari, sensazione di gonfiore dei tessuti molli, aritmia, vertigini, ipotensione, cefalea tensiva, secchezza delle mucose, colon irritabile, dismenorrea primaria, , intolleranza al caldo e al freddo completano un quadro già abbastanza ricco.

Una situazione "da infarto" (per scherzarci sopra), non solo per il paziente, ma anche per il medico che si prende in carico una vera e propria "gatta da pelare". La complessità della sindrome richiede infatti un approccio multidisciplinare che parte dall' educazione del paziente e che contempi una terapia cognitivo-comportamentale, l'educazione all'esercizio fisico e una terapia medica mirata.

In concomitanza con la conclusione di un periodo di forte stress personale affettivo ed emotivo, nell'ottobre 2008 mi diagnosticarono questa sindrome: nell'arco di due mesi mi ero bloccata nei movimenti più banali, in casa, sul lavoro, non riuscivo a dormire né a fare le scale e, inevitabilmente ero caduta in una forte forma di depressione. Così ho passato un inverno devastante, durante il quale ho cercato varie forme di sollievo: la psicoterapia (anche di gruppo), l'agopuntura, i massaggi, il reiki, la farmacologia più o meno naturale, i trattamenti termali, ritrovando però soprattutto nel VTC la forza e lo stimolo per reagire.

Si perché fin dal primo anno di pratica (nel 2003) il VTC mi aveva "catturato", ma come facevo ora, che non riuscivo neanche a praticarlo nelle sue forme più semplici?

Alla sua prima visita, il reumatologo (che mi ha tutt'ora in cura) mi disse fissandomi negli occhi come lanciandomi una sfida: “un’istruttrice di VTC non può avere la fibromialgia!”

Quella frase l’ho scritta ed appesa a fianco del mio letto, ogni mattina e sera, per mesi, è stata sotto i miei occhi.

Qualcuno mi chiese anche : *“se praticare il VTC fa così bene come dicono, perché a te è sorta la fibromi algia quando già lo praticavi?”*

Bella domanda, il ragionamento era perfetto: ma allora, cosa avevo praticato fino ad allora? non era il VTC nella sua vera essenza? Riflettendoci ho capito che non avevo ancora compreso ciò che stavo facendo, come potevo, quindi, trarne dei benefici? In quell’istante è come se mi si fosse aperta una finestra facendo entrare ossigeno nei miei pensieri e rovesciando la situazione: il VTC non mi aveva preservato dalla malattia ma attraverso la malattia stavo scoprendo il VTC e le sue potenzialità benefiche.

Con forza di volontà e supportata da veri e propri “angeli” (troppi per poterli ringraziare tutti, rischerei di dimenticarmene qualcuno) ho ricominciato a camminare lentamente lungo questo percorso, questa volta cosciente che avevo per le mani uno strumento veramente potente e che era il momento giusto per dimostrarlo a me stessa.

Dopo neanche un anno ho provato ad insegnare (inizialmente con un po’ di timore di non farcela fisicamente), dapprima ad un gruppo eterogeneo di persone, poi, due anni fa, grazie al pieno appoggio della Responsabile dell’a.s.d. Dinamica, sono riuscita ad avviare un corso specifico per persone fibromialgiche tra le quali anche qualche “compagna” di malattia, nel frattempo conosciuta.

Questa esperienza di “malata” mi ha portato in diretta “condivisione” con i miei allievi, comprendone meglio i dolori, i disagi ed i limiti, incoraggiandone con il mio esempio la fiducia nelle proprie capacità residue e le motivazioni di ognuno. Trovando quindi il senso del VTC, ho trovato anche il senso della mia malattia: trasformare un evento comunemente debilitante in uno strumento arricchente per me stessa e utile per gli altri; un corso di VTC particolarmente attento alle possibilità dei sofferenti di fibromialgia ma anche di altre malattie reumatiche (in fase non acuta, ovviamente).

Mi sono entusiasmata a tal punto da ideare anche un questionario al quale avrei sottoposto i miei allievi per capire il loro rapporto con il VTC, per raccogliere indicazioni utili per cercare di calibrare e quindi migliorare il mio insegnamento nei loro confronti e dimostrare la valenza del VTC come forma di cura complementare. Un progetto che subito è stato sostenuto anche dai miei Maestri e da alcuni colleghi istruttori che si sono resi gentilmente disponibili ad ampliare la distribuzione di questi questionari anche ai loro allievi. Questionari che sono stati implementati anche da altri due test normalmente usati nel campo più strettamente medico: l'SF36 che raccoglie indicazioni generali sullo stato di benessere della persona e il F.I.Q (Fibromyalgia Impact Questionnaire) che raccoglie degli indicatori specifici della fibromialgia.

Dopo un inizio un po' stentato, come era immaginabile, grazie soprattutto al sostegno dell'equipe medica dell' ATMAR - Associazione Trentina Malati Reumatici - (la stessa presidente, il primario di reumatologia dell'Osp. di Trento, gli psicologi specializzati in terapia del dolore, l'anestesista esperto in agopuntura, da fisiatre e fisioterapiste) questo progetto sta riscuotendo ora un buon risultato, raccogliendo consensi e disponibilità in ogni ambito, ma soprattutto facendo avvicinare con entusiasmo la “medicina” ufficiale



occidentale ad una pratica vietnamita basata sui principi della Medicina Tradizionale Orientale.

Ho anche scoperto una ricerca, condotta in maniera sicuramente più scientifica della mia, effettuata e pubblicata nel 2010 sul *The new england journal of medicine* (qua potete vederne un abstract)

Quest'anno i corsi sono diventati ben 4 per un totale di ca. 42 allievi di cui 14 donne fibromialgiche e altrettante persone con diverse patologie di tipo reumatico e non.

Per fortuna, e devo ringraziarli veramente di cuore, due miei “compagni di strada” (Antonio e Cinzia) si sono resi disponibili a darmi una mano per condurre assieme le lezioni più lunghe (quelle da un'ora e mezza) perché, da sola, non ce la farei a sostenere lo sforzo fisico e mentale necessario.

Dal punto di vista strettamente fisico, infatti, io rimango una persona affetta da fibromialgia con tutti i miei sintomi ed i miei limiti, ma da un punto di vista più “olistico”, psicologico o di “energia interna” (come considerata nel VTC), mi sento perfettamente guarita. E qua sta, secondo me, la forza di questa disciplina: rinforzare il nostro io interno, inteso come equilibrio ed energia positiva. Non importa, secondo me, quale ne sia, poi, il risultato “esterno”, ognuno fa quello che riesce a fare, ma il grande risultato lo troviamo dentro di noi e questo lo dimostrano alcune risposte sui questionari di cui parlavo prima:

Alla domanda su quali cambiamenti “stabili” sono stati riscontrati dall'inizio della pratica, la maggior parte dei praticanti, anche con pochi mesi di esperienza, ha risposto “maggior mobilità, flessibilità ed elasticità fisiche”, “maggior coordinazione, fluidità ed armonia nei movimenti”, “maggior determinazione e coraggio” e, soprattutto, “benessere generale, spensieratezza e sicurezza interiore”.

Non parliamo, poi, dei “commenti” raccolti in varie occasioni:

- “sono triste se devo saltare la lezione”
  - “la lezione di prova mi è piaciuta molto che il giorno dopo stavo benissimo ed ero in pace con il mondo”
  - “il VTC ci sta entrando per osmosi...”
  - “l’interesse e l’amore che ricevo mi dà gioia e la spinta per affrontare le difficoltà del quotidiano”;
- più che commenti, delle vere e proprie “medicine” emotive sia per chi li scrive che per chi li legge.

Grazie.

## **FLESSIBILITA':**

*E' la capacità di muoversi armoniosamente. E' dovuta al perfetto funzionamento di tutte le articolazioni e ad un adeguato supporto muscolare. E' favorita dalla pratica di attività sportive continuativamente che non sovraccarichino le articolazioni (sport che favoriscano lo sviluppo di muscolatura lunga e senza carichi articolari: es: nuoto, pilates, vtc, tcc)*

Immobilità e flessibilità, tensione e morbidezza: sono polarità solo apparentemente contraddittorie, che in realtà si manifestano l'una nell'altra, secondo il ben noto principio taoista dello Yin-Yang.

L'importante è acquistare fluidità nel passaggio continuo da un polo all'altro. Una fluidità che se coltivata nel fisico, diventa anche mentale come, se praticata a livello mentale, troveremo anche nei nostri movimenti.

## **FORZA MUSCOLARE:**

*E' la capacità del muscolo di esprimere la sua forza. Le fibre muscolari, durante la vita, non aumentano di numero, ma possono svilupparsi in volume sottoponendole ad allenamenti costanti. Questi allenamenti non devono far aumentare troppo il loro volume che, oltre un certo limite (come nel caso dei culturisti) non sviluppano più maggior forza, ma sono solamente gonfie.*

Uno studio del 2006 pubblicato da *ALTERNATIVE THERAPIES IN HEALTH AND MEDICINE, STANFORD UNIVERSITY* ha riportato i benefici di 12 settimane di tai chi di un gruppo di 39 persone di età media sui 66 anni che avevano poca abitudine al movimento fisico e erano considerati a rischio cardiovascolare.

Dopo il periodo di allenamento col tai chi, hanno verificato nelle persone un aumento di forza muscolare sia nelle gambe (misurata in quante volte riuscivano ad alzarsi e risedersi su una sedia in 30 secondi) sia nelle braccia, (capacità di eseguire dei sollevamenti peso con le braccia)

## GINOCCHIO

*Il **ginocchio** è la regione anatomica che unisce la coscia e la gamba, le quali, insieme al piede compongono l'arto inferiore. L'incavo posteriore è chiamato cavità poplitea.*

*E' l'articoazione più complessa di tutto l'organismo. Ha l'ingrato compito di sostenere tutto il peso del corpo per cui è quella più soggetta ad usura ( età, sovrappeso) e a traumatismi.*



Uno studio presentato nel corso del meeting **DELL'AMERICAN COLLEGE OF RHEUMATOLOGY** ha infatti dimostrato che il tai chi si è rivelato utile a ridurre il dolore e migliorare la qualità della vita delle persone affette da **artrosi grave al ginocchio**.

In seguito ai test gli esperti hanno infatti osservato come fosse significativamente migliorata la forma fisica e la salute tra i neo-praticanti della disciplina orientale rispetto al gruppo di controllo.

Ridotto anche il dolore e, in alcuni pazienti, persino la depressione.

2009 il sole24ore

## **INSUFFICIENZA CARDIACA:**

*E' l'incapacità del cuore di assolvere il suo compito di mandare in circolo una adeguata quantità di sangue. Può riconoscere vari gradi di gravità. Le cause più frequenti sono aterosclerosi, insufficienze valvolari e postumi di un infarto. Può essere a carico del compartimento sinistro, nel qual caso i suoi sintomi sono mancanza di respiro, facile affaticabilità e gambe gonfie; oppure del comparto destro. In questo caso la mancanza di respiro è molto più marcata e si può associare cianosi anche importante (colorito bluastrò della bocca e delle unghie)*

**Praticare il Tai Chi due volte a settimana** migliora la qualità della vita di chi soffre di insufficienza cardiaca cronica. È quanto emerge da uno studio pubblicato **SU ARCHIVES OF INTERNAL MEDICINE DAI RICERCATORI DELL'HARVARD MEDICAL SCHOOL DI BOSTON (USA)**, secondo cui la disciplina orientale non solo può essere praticata da questi pazienti – ai quali, invece, è vietata ogni altra forma di attività fisica - ma garantisce loro numerosi benefici.

La ricerca è stata condotta su 100 soggetti affetti da insufficienza cardiaca sistolica, esaminati dal **2005 al 2008** e suddivisi in due gruppi. Al primo, composto da 50 pazienti, è stato assegnato il compito di svolgere un'ora di Tai Chi due volte a settimana per tre mesi. Al termine dell'esperimento è emerso che, rispetto al gruppo di controllo, la **qualità della vita** di chi aveva praticato la disciplina era significativamente migliorata: i pazienti, infatti, mostravano un maggior benessere e più fiducia nell'eseguire gli esercizi fisici e i compiti di tutti i giorni.

"Storicamente i pazienti con **insufficienza cardiaca sistolica cronica** sono considerati troppo fragili per poter praticare esercizi fisici", spiegano gli autori secondo i quali, invece, "il Tai Chi è sicuro, può aiutarli a svolgere le attività quotidiane e migliorarne la qualità della vita e l'umore".

IL SOLE24ORE di Nadia Comerci (01/05/2011)

## **IPERTENSIONE:**

*E' un aumento dei valori della pressione diastolica (minima) che si mantengono oltre i 90 mm Hg.*

*Può essere dovuto a fatti ormonali (menopausa, cisti che producono catecolamine).*

*Complicanza di tutte le insufficienze renali di grado severo, del diabete, dell'aterosclerosi.*

*Ne esiste una forma giovanile di cui non si conoscono le cause. Se i valori superano i 100 mm Hg può essere pericolosa per la vita, se non trattata.*

Come noto da tempo, il Tai Chi Chuan, così come l'esercizio fisico aerobico, le tecniche di respirazione praticate nel Chi Kung oppure nel più noto, agli occidentali, training autogeno, sono in grado di ridurre favorevolmente la pressione arteriosa sistolica, la cosiddetta pressione arteriosa massima.

**ALCUNI STUDI INIZIATI IN GRAN BRETAGNA NEL 1996** e tuttora in corso, condotti su pazienti infartuati, sembrano evidenziare un ruolo statisticamente significativo del Tai Chi Chuan, associato ad un corretto controllo della respirazione, rispetto all'esercizio fisico aerobico semplice (corsa, passeggiata, bicicletta), nel ridurre la pressione minima (pressione arteriosa diastolica), pericolosa, qualora sia elevata, perché alla base di patologie cardiovascolari e cerebrovascolari.

## **MAL DI SCHIENA:**

*termine generico attribuibile solitamente all'invecchiamento dei dischi intervertebrali e/o a artrosi dei corpi vertebrali stessi. Patologia frequente della terza età e di tutte le persone che adottano uno stile di vita poco attivo. E' aggravata nelle persone che conducono lavori sedentari o che per svariati motivi, mantengono durante la giornata posizioni della schiena scorrette per lunghi periodi.*

*Può essere aggravata da nevralgie periferiche come la sciatalgia (sciatica) che sono causate da infiammazioni reattive dei grossi tronchi nervosi*

L'80% dei casi di mal di schiena" chiarisce il **PROFESSOR BENEDETTO TOSO, DOCENTE DI POSTUROLOGIA E ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA E COMPENSATIVA ALLA CATTOLICA DI MILANO** "è dovuto a cause non specifiche come posture e movimenti scorretti, stress psicologici, forma fisica scadente, sovrappeso, obesità e fumo, insufficiente conoscenza della colonna vertebrale. Errori dovuti in gran parte alla scarsa conoscenza da parte di molte persone della colonna e del suo funzionamento". Ecco perché si ritiene fondamentale partire proprio da qui per prevenire il mal di schiena che, tra l'altro, oltre ad essere particolarmente invalidante rappresenta ancora oggi la principale causa di astensione dal lavoro e quindi ha anche un costo sociale.

Ricorrere subito ai farmaci antidolorifici spesso non serve perché si elimina il sintomo, ma non la causa.

Gli esercizi del tai chi, semplici e a corpo libero, consentono di migliorare la flessibilità della colonna e di tonificare la muscolatura del busto», spiega **CARLO TRANQUILLI, DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO DI TRAUMATOLOGIA E RIABILITAZIONE DELL'ISTITUTO DI MEDICINA E SCIENZA DELLO SPORT DEL CONI.**

Tai Chi non è invasivo, relativamente poco costoso e delicato sulla colonna vertebrale, così tante persone con mal di schiena stanno cominciando a provare, in aggiunta alla (o, talvolta, al posto di) tradizionali approcci medici per gestire il dolore alla schiena. Inoltre, Tai Chi non richiede attrezzature costose e può essere praticato ovunque.

1/5/12 Una nuova ricerca dimostra che il Tai Chi può essere efficace per la gestione del persistente mal di schiena che l'esperienza molte persone.

"Non esiste un trattamento non specifico, per la persistente lombalgia che porta via il dolore completamente. I migliori trattamenti al momento in cui ridurre il dolore ", secondo lo studio co-autore **CHRIS MAHER, PHD, DIRETTORE**



**DEL GEORGE INSTITUTE FOR GLOBAL HEALTH E PROFESSORE PRESSO L'UNIVERSITÀ DI SYDNEY, IN AUSTRALIA.** "In questo studio, le persone sperimentato una riduzione del 25 per cento per la loro intensità del dolore, se hanno completato programmi di tai chi. Quando abbiamo chiesto ad un campione se ritenuto tale entità della riduzione è valsa la pena, la maggior parte ha detto, 'Sì' ".

Questo è il primo studio randomizzato e controllato volto a indagare gli effetti della antica mente / corpo esercizio sulla riduzione del dolore e della disabilità. Precedenti studi hanno trovato che mal di schiena colpisce l'80 per cento degli americani a un certo punto della loro vita ed è la quinta ragione più comune per tutte le visite mediche negli Stati Uniti Nella maggior parte dei casi, se ne va, ma si stima che un terzo dei casi diventare cronica. Studi hanno dimostrato che l'esercizio è uno dei più efficaci non-trattamenti farmacologici.

Lo studio australiano, pubblicato di recente in *ARTHRITIS CARE & RESEARCH*, ha coinvolto 160 partecipanti tra i 18 ei 70. Tutti avevano persistente mal di schiena di origine non specificata durata di almeno tre mesi. I ricercatori scrivono questo tipo non specificato del mal di schiena è responsabile del 90 al 95 per cento dei casi.

Settantotto i partecipanti allo studio hanno preso parte in 40 minuti classi tai chi con un insegnante qualificato due volte alla settimana per otto settimane, e poi una volta alla settimana per due settimane. L'altra metà del gruppo di studio è proseguita con i loro regimi normali di fitness e salute.

## **MEMORIA:**

*La **memoria** è quella funzione psichica volta all'assimilazione, alla ritenzione e al richiamo di informazioni apprese durante l'esperienza.*

*Deficit veri della memoria sono presenti solo nelle patologie degenerative del sistema nervoso centrale (Alzheimer, demenza senile). L'aver “poca memoria” è generalmente riconducibile a distrazione e pertanto a deficit della concentrazione*

Come la concentrazione, anche la memoria sembra più difficile da avere di un tempo. Non la esercitiamo più: rubriche dei telefoni, computer. Tutto è già memorizzato: molto comodo, ma per la nostra memoria come facciamo? Ci mettiamo a imparare poesie a memoria? Non credo si faccia più neanche a scuola.

Come la concentrazione anche la memoria va allenata ed imparare le sequenze di VTC è un ottimo sistema. Non sono lezioni passive in cui si copia dall'istruttore avanti a noi l'infinita serie di movimenti, per poi dimenticarli appena usciamo di palestra.

Ogni volta cerchiamo di ricordare qualcosa in più; copiamo e poi cerchiamo di ripetere e questo dà molto spessore al tempo passato ad allenarci e molta soddisfazione alla fine dell'allenamento

## **MENOPAUSA:**

*Periodo fisiologico della vita di una donna che coincide con la perdita della capacità riproduttiva. Il ciclo mestruale si interrompe e nell'organismo vengono a mancare gli ormoni estrogeni. I sintomi riconducibili a questa condizione sono molteplici. I più comuni sono vampate, irritabilità, disturbi del sonno. Esiste anche una menopausa chirurgica che si ha quando per motivi patologici vengono asportate tutte e due le ovaie. Se questa eventualità si verifica in giovane età viene trattata con terapia ormonale sostitutiva.*

**RELAZIONE TRA I FATTORI DEMOGRAFICI E LEGATI ALLO STILE DI VITA E I SINTOMI LEGATI ALLA MENOPAUSA DI UNA POPOLAZIONE MISTA DI DONNE TRA I 40 E I 55 ANNI DI ETÀ (RELATION OF DEMOGRAPHIC AND LIFESTYLE FACTORS TO SYMPTOMS IN A MULTIRACIAL/ETHNIC POPULATION OF WOMEN 40-55 YEARS OF AGE); E. B. GOLD ET AL., AM J EPIDEMIOL, VOL.152, NO. 5, 2000**

La menopausa, come tutti i cambiamenti ormonali, "si fa sentire" con vari tipi di sintomi.

Questa relazione riporta come le donne cinesi e giapponesi che per cultura praticano esercizi e tecniche di tai chi, risentano meno dei sintomi classici della menopausa come vampate e i sudori notturni e incontinenza urinaria.

- vampate e i sudori notturni
  - derivano da movimento energetico di risalita e quindi per essere controllati richiedono più tempo, perché bisogna avere acquisito un buon uso/controllo dell'energia. L'abitudine comunque ad applicare l'intenzione, ad essere vigilanti e rilassati contribuirà notevolmente al controllo dell'ansia, componente sempre presente durante le vampate, con grande beneficio non solo nostro, ma anche di chi ci sta accanto
- incontinenza urinaria
  - con il tai chi è la prima ad essere controllata: la respirazione diaframmatica e il rilassamento della vita col conseguente lavoro di contrarre i muscoli del pavimento pelvico, costituiscono un eccellente esercizio col quale si può acquistare il tono giusto e saranno risolti i problemi presenti o futuri di incontinenza da sforzo e incontinenza da urgenza

## OSTEOPOROSI

*processo degenerativo per cui il tessuto osseo ha un ritmo di decomposizione più rapido di quello di formazione*

***Bassa densità ossea.*** Una rassegna di sei studi controllati dal Dr. Wayne e altri ricercatori di Harvard indica che il Tai Chi può essere un modo sicuro ed efficace per mantenere la densità ossea nelle donne in postmenopausa. Uno studio controllato di Tai Chi nelle donne con osteopenia (ridotta densità ossea non è così grave come [l'osteoporosi](#) ) è in corso presso il **OSHER RESEARCH CENTER E BOSTON BETH ISRAEL DEACONESS MEDICAL CENTER.**

Le donne che entrano nella fase della Menopausa attraversano un cambiamento ormonale che spesso ne trasforma l'umore e ne modifica radicalmente gli stili di vita. I disturbi della menopausa però si possono attenuare, per esempio praticando il Tai chi.

Un'altra ricerca condotta dal “**TEXAS TECH UNIVERSITY HEALTH SCIENCES CENTER**” suggerisce che l'unione di Tai chi e Tè verde potrebbe provvedere a ridurre i rischi di osteoporosi nelle donne in menopausa. L'indagine è stata condotta su un campione di 170 donne con un'età media di 57 anni ed è durato circa 6 mesi.

In Italia circa 5 milioni di persone sono colpite dall'osteoporosi e per l'80% si tratta di donne. Ora è possibile stabilire una correlazione diretta tra pratica di questa disciplina cinese e diminuzione dei disturbi della menopausa. Si raccomanda naturalmente di praticare questa attività sportiva con regolarità e costanza per rafforzarne i benefici. Le donne che tra le 170 sono risultate le meno colpite dai sintomi della menopausa risultavano essere coloro che praticavano il tai chi almeno tre volte a settimana.

## **PARKINSON:**

*Questa malattia è dovuta alla degenerazione cronica e progressiva delle strutture nervose che costituiscono il sistema extrapiramidale. I sintomi sono tremori sia a riposo che in attività e progressiva perdita del controllo della propria postura. E' una malattia evolutiva. Le terapie ad oggi in uso servono esclusivamente a rallentarne la progressione. Non si conosce una cura.*

uno studio pilota su un gruppo di 33 persone presso la **WASHINGTON UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE A ST. LOUIS, PUBBLICATO NEL ANDATURA E POSTURA (OTTOBRE 2008)**, ha trovato che le persone con lieve a moderatamente grave morbo di Parkinson ha mostrato maggiore equilibrio, capacità di camminare, e il benessere generale benessere dopo 20 sedute di tai chi.

**UNO STUDIO CONDOTTO LI FUZHONG, DOCENTE PRESSO IL RESEARCH INSTITUTE OREGON DI EUGENE (USA), E PUBBLICATO SULLA RIVISTA NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE.**

Lo studio ha coinvolto 195 anziani sofferenti di Parkinson lieve che sono stati divisi in due gruppi: il primo ha eseguito esercizi di tai chi per l'equilibrio, il secondo degli esercizi di stretching. Lo studio è durato 24 settimane e al termine è emerso che questo secondo gruppo non era riuscito a migliorare la propria condizione motoria a differenze del gruppo che invece aveva seguito gli esercizi di tai chi.

**GIORNALE DI VICENZA 2003.** C'è una nuova via per convivere in maniera migliore con il morbo di Parkinson: "E' quella di coniugare le cure occidentali con i saggi consigli dell'antica medicina cinese e i suoi esercizi psico-motori , quali il Tai Chi Chuan". Lo ha detto il **DOTT. GUIDO GALVANINI, PER ANNI PRIMARIO OSPEDALIERO E OGGI SPECIALISTA DI MEDICINA CINESE, NELL'AMBITO DI UN CONVEGNO SULLE TERAPIE RIABILITATIVE PROMOSSO DALL'ASSOCIAZIONE VICENTINA MALATTIA DI PARKINSON.** Combattere il Parkinson non solo con i farmaci e le terapie occidentali, ma anche con l'ausilio della medicina cinese. "Due medicine che io ritengo complementari e non alternative l'una all'altra - ha sostenuto Galvanini - Se il nostro scopo è quello di offrire ai parkinsoniani una terapia e una qualità della vita migliori, la mia esperienza mi porta a dire che la medicina cinese, unita agli esercizi motori di Tai Chi Chuan, offre loro tanti e nuovi benefici". idonei esercizi fisici, come appunto possono essere quelli del Tai Chi, si possono ottenere nel paziente sostanziali miglioramenti, come ad esempio quelli legati alla riduzione dei tremori".

## **POST ICTUS:**

*E' una sindrome con sintomi direttamente correlati all'evoluzione dell'ictus. L'ictus è l'improvvisa comparsa di segni e/o sintomi riferibili a deficit locale e/o globale (coma) delle funzioni cerebrali, di durata superiore alle 24 ore o ad esito infausto, non attribuibile ad altra causa apparente se non a vasculopatia cerebrale (la definizione quindi, nella dicitura di "ictus" esclude il TIA). L'ictus è una emergenza medica e deve essere prontamente diagnosticato e trattato in un ospedale per l'elevato rischio di disabilità e di morte che esso comporta.*

*Se ne conosce uno ischemico (mancato afflusso di sangue a zone cerebrali causata per esempio da trombi) ed uno emorragico (causato da rottura di vasi che irrorano il cervello). I sintomi sono vari e vanno dal coma irreversibile, a gravi disabilità (emiparesi, incapacità a parlare, incapacità a comprendere la parola, cecità), ad una risoluzione completa del quadro senza strascichi neurologici di sorta.*

*Spesso necessita di lunghi periodi di riabilitazione neuro-motoria*

Se poi la saggezza orientale sostiene che le arti marziali conducono all'equilibrio interiore, secondo gli studi dell'**UNIVERSITY OF ILLINOIS** nel caso del tai chi questo è vero anche per l'**equilibrio fisico** in senso stretto, in particolare **per le persone colpite da ictus**. La meditazione e i movimenti al rallentatore tipici di questa disciplina infatti hanno mostrato di essere più efficaci di stretching ed esercizi tradizionali nella riabilitazione successiva ad un "infarto cerebrale".

Il tai chi si è rivelato un alleato prezioso anche per chi è costretto sulla **sedia a rotelle** in seguito a incidenti: gli studiosi dell'**UNIVERSITY OF TENNESSEE** hanno infatti scoperto che quest'arte cinese è in grado di abbreviare i tempi di recupero, intervenendo sulla postura, sulla mobilità e sull'umore dei pazienti.

**2009 ILSOLE24ORE**

Nei 136 pazienti che avevano avuto un ictus almeno sei mesi prima, 12 settimane di tai chi migliorato l'equilibrio in piedi più di un programma di esercizio generale che ha comportato la respirazione, stretching, mobilizzazione e muscoli e le articolazioni coinvolte in seduta e camminare. I risultati sono stati pubblicati nel numero di **GENNAIO 2009 DI NEURORIABILITAZIONE E RIPARAZIONE NEURALI**.

## **POSTURA:**

*Come **postura** si intende la posizione del corpo nello spazio e la relativa relazione tra i suoi segmenti corporei.*

*Raramente le persone hanno una corretta postura. Questo è determinato da posizioni scorrette al lavoro, a casa, nello sport. Rari sono gli sport che favoriscono una postura corretta del corpo ed un suo sviluppo armonico. Esiti del protrarsi di errori posturali possono essere dolori diffusi, mal di schiena. L'esito più grave è la deformazione di tratti della colonna vertebrale (gobba)*

E' grazie ad un adeguato controllo posturale che, pur perdendo l'equilibrio riusciamo a contrastare la caduta. Ogni movimento, quindi, può essere considerato come un cambiamento di postura e la postura come punto d'arrivo di ogni movimento. Il controllo della postura rappresenta dunque una funzione di estrema importanza, visto che un corretto funzionamento dell'intero sistema consente di ottimizzare la velocità, la forza e la precisione di un movimento, minimizzando la spesa energetica.

La postura è una funzione particolarmente sviluppata nella specie umana che, per la sua condizione bipede è stata costretta ad elaborare un sistema di controllo più sofisticato rispetto ad altri animali. La complessità del sistema è provata anche dal fatto che la normale postura eretta dell'adulto non è presente alla nascita, ma viene acquistata nel corso della vita: significato analogo ha il fatto che l'età avanzata è accompagnata in genere, da una minore efficienza del sistema di controllo che genera una graduale perdita della postura eretta.

La pratica del" tai chi" può essere molto utile, se ben fatta, per prendere coscienza di alcuni vizi posturali molto diffusi, ed eventualmente correggerli. anche nelle medicine tradizionali orientali, l'atteggiamento posturale costituisce una indicazione importante per il medico. Attraverso di essa infatti, si possono individuare il carattere, la biotipologia, il tipo di energia prevalente e lo stato emozionale. Quindi niente di nuovo sotto il sole.

Le correzioni posturali devono dunque passare attraverso tutti questi aspetti. E' qui che diventa interessante la pratica del "TAI CHI" che parte da una premessa molto semplice: costruire la struttura . A partire quindi dall'apparato muscolo-scheletrico si risale all'interno del corpo (tendini , legamenti, ossa ) fino al midollo e infine alla mente.

In questo modo il TAI CHI si propone come una postura totale La postura diventa nel VTC, il movimento stesso

## **PREVENZIONE:**

*La **prevenzione** è l'insieme di azioni finalizzate ad impedire o ridurre il rischio, ossia la probabilità che si verifichino eventi non desiderati.*

*In campo medico le azioni sono finalizzate ovviamente all'impedire l'insorgenza di patologie. Comprende le vaccinazioni, ma soprattutto l'adozione da parte delle persone di uno stile di vita sano, ed equilibrato (dieta corretta, attività fisica, etc)*

La scelta della strategia dipende principalmente da tre fattori:

- Contesto d'applicazione: sia esso il luogo, l'ambiente, la nostra età, il tempo a disposizione
- Struttura fisica: come siamo e cosa vorremmo essere;
- Tecnica: movimenti specifici da adattare possibilmente alle nostre capacità.

La tecnica in se stessa è solo un passaggio di un percorso, che inizia dalla scelta del nostro piano d'azione e finisce con la sua corretta esecuzione.

Quello che contraddistingue il tai chi, nato come arte marziale, rispetto alle ginnastiche comuni, è che fornisce ad ogni individuo gli strumenti necessari per il successo a lungo termine, prepara i suoi praticanti a fare affidamento sulla propria volontà attraverso la disciplina personale e fiducia in se stessi.

l'allenamento aiuta con l'esercizio fisico a ridurre lo stress, bruciare calorie, costruire la resistenza, e rafforzare i muscoli, ma ognuno può dirigere l'allenamento verso le proprie esigenze specifiche

ciò che contraddistingue le arti marziali a parte, e lo rende più efficace di un allenatore wellness sistema,. Un allenatore isn t andando sempre essere lì per il supporto. Le arti marziali Questi sono i principali vantaggi di arti marziali. In un certo senso, le arti marziali ti prepara ad essere il vostro allenatore personale.



## **PROPRIOCEZIONE**

*La propriocezione è la capacità di sentire percepire la posizione del nostro corpo nello spazio*

Nel VTC lo crescente fluidità del movimento è data dal progressivo scioglimento delle tensioni (vedi, anche l'associato uso della respirazione) e dagli impedimenti fisici (vedi contratture, retrazioni tendinee, ecc.); lo sua lentezza, che da quasi lo sensazione di agire attraverso un elemento più denso, costringe a studiare lo struttura interna del movimento stesso e ad approfondire il senso di posizione del corpo nello spazio e nel tempo.

Il controllo attento e costante della posizione si realizza così recuperando lo centralità del tronco e lo percezione della sua struttura. Il tronco diventa il riferimento più importante sia per lo costruzione dell'immagine di se nello spazio sia di qualsiasi programmazione motoria nel suo interno.

Siamo dunque sempre consapevoli di come si muove il nostro corpo e questo riduce non solo la probabilità di cadere, ma anche la paura di cadere, che spesso è anche più pericolosa, come riferisce una ricerca del **2006 dell'HARVARD MEDICAL SCHOOL**

## **RESPIRAZIONE:**

*La **respirazione** è un processo biochimico del metabolismo energetico degli organismi aerobici, attraverso il quale l'ossidazione dei composti organici si completa con la riduzione dell'ossigeno elementare. Il metabolismo energetico consuma ossigeno e produce biossido di carbonio (comunemente detta anidride carbonica). In fisiologia si intende, per respirazione, anche la funzione biologica di scambio dei gas fra organismo e ambiente esterno, con assorbimento dell'ossigeno ed emissione del biossido di carbonio.*

*Nella sua accezione più comune questa funzione viene svolta dai polmoni.*

*Nella vita di tutti i giorni e nella medicina tradizionale questa funzione ha valore solamente fisiologico. Nelle medicine orientali questa ha un preciso scopo energetico e di rilassamento.*

Secondo la MTC l'atto della respirazione non fornisce solo ossigeno al corpo, ma lo arricchisce di Chi, energia interna che scorre in tutto il corpo e non solo nei polmoni. Quindi, imparare a respirare è necessario e di grande beneficio. È una delle nostre funzioni principali, ma a differenza del battito cardiaco, la possiamo controllare e allenare. Pochi sanno respirare bene.

Spesso ci sentiamo il respiro alto, inspiriamo ma l'aria non ci basta, non ci sentiamo ossigenati abbastanza. Imparando a respirare ci sentiremo meno stanchi.

Come si impara a respirare? Con il VTC è facile, perché impareremo a legare ogni respiro con il movimento del corpo, finché non saranno in armonia. Un movimento e inspiro, un movimento e espiro: se mi muovo in fretta respiro in fretta. Se mi muovo piano, prolungo la respirazione. Sembra facile e scontato, ma il cambiamento sarà molto forte e lo percepiremo come un efficiente metodo antistress e antifatica

## RIABILITAZIONE:

*La medicina fisica e riabilitazione si riferisce alla branca della medicina che si occupa della diagnosi, terapia e riabilitazione della disabilità conseguente a varie malattie invalidanti. Si tratta soprattutto di malattie che comportano una limitazione dell'attività e restrizione della partecipazione alla vita attiva, attraverso la riduzione della funzione motoria, cognitiva o emozionale. Necessitano di terapia riabilitativa tutti gli esiti di malattie neurologiche (ictus), gli esiti di gravi traumi del sistema scheletrico (politraumatismi con fratture di grandi ossa od articolazioni).*

Che cosa possiamo riabilitare con il VTC?

Secondo una lezione tenuta al **OSPEDALE SANTA MARIA NUOVA DI REGGIO EMILIA** dalla **DOTTORESSA MARY JURISSON, ASSISTANT PROFESSOR DEL DIPARTIMENTO DI MEDICINA FISICA E RIABILITAZIONE DELLA MAYO CLINIC (ROCHESTER- MINNESOTA, USA)**, invitata al Santa Maria Nuova dal dott **Carlo Salvarani**, Direttore della **Reumatologia**, che ha curato e cura tuttora diversi progetti di **medicina integrativa** presso la Mayo Clinic.

Progetti di medicina integrativa in cui viene applicato il **Tai Chi**, sono già operativi alla Mayo Clinic ed attivamente utilizzati

- nella riabilitazione cardiologica,
- nel dolore cronico,
- nella riabilitazione degli anziani dopo le cadute
- nella riabilitazione dei pazienti con artriti infiammatorie (artrite reumatoide in particolare)
- nella fibromialgia
- nella malattia di parkinson
- nell'insufficienza respiratoria.

Con la prestigiosa clinica americana l'Arcispedale ha attivato da diversi anni proficue collaborazioni, in particolare attraverso la Struttura di Reumatologia e la Struttura di Medicina Fisica e Riabilitazione.

Come spiega il primario reumatologo, dott Carlo Salvarani: “nel futuro sarà sempre più importante aprirsi a discipline che favoriscano il connubio tra corpo e mente; anche la Reumatologia del nostro Ospedale, in collaborazione con la Medicina Fisica e Riabilitativa, accoglie con interesse la possibilità di applicare il Tai Chi nella riabilitazione di patologie quali artriti infiammatorie e fibromialgia”.

### **socializzazione:**

*La **socializzazione** è quel processo di trasmissione di informazioni attraverso pratiche e istituzioni capaci di trasmettere alle nuove generazioni il patrimonio culturale accumulato fino a quel momento. In pratica è la capacità di relazionarsi correttamente con l'ambiente socio-culturale di appartenenza. La socializzazione riconosce una fase primaria, che è quella dell'apprendimento di comportamenti corretti nei confronti dei propri simili del bambino ed una secondaria, che è quella di relazionarsi con la società da parte dell'adulto*

## **STABILITA':**

*con questo termine si indica la capacità di essere fermo, concreto, durevole nel tempo. La stabilità di una persona si può intendere sia in forma astratta (essere/avere un carattere solido), sia meccanica. Quest'ultima è la capacità di mantenere la propria posizione fisica nei cambiamenti di posizione.*

- Stabilità fisica
- Stabilità emotiva

## **STRESS:**

*E' una sindrome da adattamento a degli eventi esterni che perturbano il normale equilibrio della persona. Può essere fisiologica, ma riconosce anche gravi patologie. Queste rientrano nel campo della medicina psicosomatica, ma possono dare origine a malattie vere e proprie ( gastrite, insonnia, malattie del sistema immunitario)*

Come è comune il pensiero sono stressato

Dalla mia esperienza di insegnante in palestra, vedo che le persone vengono facilmente quando stanno bene, ma appena sono stanche e oberate di pensieri, la prima cosa a cui rinunciano in nome della stanchezza è proprio il corso in palestra. Questo ovviamente non va bene: è proprio quando siamo stanchi e stressati il momento in cui abbiamo più bisogno di qualcosa che ci aiuti e rinunciare a farsi aiutare è un vero peccato.

Essere stressati fa malissimo! Tra l'altro, lo stress provoca un aumento della produzione di cortisone, che ha un forte potere di sopprimere le difese immunitarie; quindi ci ammaliano più facilmente: stressati e malati!

Uno articolo del **1996 DELLA GIORNALISTA AMERICANA LAURA KELLY** racconta l'esperienza di un gruppo di persone che hanno tratto beneficio dal tai chi contro stress e stanchezza.

Il tai chi aiuta a sciogliere contratture fisiche e mentali, rilassa tramite la respirazione, chiarisce i pensieri e svuota la mente. Se riusciamo a passare anche solo mezz'ora senza i pensieri che ci assillano, ne usciamo rigenerati e riposati.

## **TERZA ETA':**

*con questo termine si definisce quella parte della vita più prossima al suo termine. un tempo si definiva come anzianità. Attualmente, visto l'allungamento della speranza di vita, si può farla coincidere con un'età che va dai 65 anni in su.*

- Gestire il cambiamento
- Migliorare la salute fisica
- Prevenire alcuni disturbi
- Essere combattivi
- Aiutare l'umore
- Vedere persone e fare amicizia
- Avere appuntamenti costanti nell'arco della settimana

## UMORE:

*E' lo stato d'animo, la condizione emotiva di un soggetto. I disturbi dell'umore sono fra le più difficili malattie psichiche da trattare perché spesso riconoscono un andamento altalenante. Le cure a tutt'oggi in uso sono spesso inefficaci e tese a controllare, ma non a guarire il problema.*

Da cosa dipende il nostro umore?

Pensiamo che sicuramente dipenda dalle cose che viviamo e dai momenti belli o brutti che passiamo: una malattia, un giorno di festa, un lavoro nuovo, la perdita del lavoro... è difficile credere di poter fare qualcosa per modificare il nostro umore senza modificare le situazioni che stiamo vivendo, ma in realtà è possibile.

Nel grande laboratorio chimico che siamo esistono delle sostanze, dette endorfine, che sono responsabili del buon umore, che possiamo produrre quasi a comando e che ci fanno sentire bene. Ormai sappiamo che il movimento fisico è una delle attività che contribuiscono a fabbricare endorfine, e questo vale per ogni tipo di movimento: sport, ginnastica, camminata, ballo.

Il VTC ha però qualche marcia in più che viene dalla sua natura di arte orientale.

La medicina tradizionale cinese dà molta importanza allo stato emotivo della persona, considerandolo alla pari con qualunque altra espressione dello stato di salute o malattia. La medicina moderna sta da poco associando alcuni disturbi a specifici stati emotivi, come l'incontinenza allo stato di paura.

In effetti l'attività mentale è molto più potente ad agire sullo stato di salute di altri fattori, come il cibo. La cultura orientale vede i fenomeni tutti collegati tra loro per cui non ci stupiremo se all'attività di ogni organo viene collegata un'emozione.

L'azione è reciproca: la paura può essere dannosa per il funzionamento di reni e vescica; ma se viviamo un episodio in cui ci spaventiamo, possiamo correre ai ripari aiutando reni e vescica a superare il trauma... non è poi vero che offriamo un bicchier d'acqua a chi ha provato spavento?

La saggezza popolare è efficace in tutto il mondo

	TERRA	METALLO	ACQUA	LEGNO	FUOCO
ORGANI	milza	Polmoni	reni	fegato	pericardio / cuore
VISCERI	stomaco	int.crasso	vescica	cistifellea	triplice riscaldatore
SENTIMENTO	CRUCCI	TRISTEZZA	PAURA	COLLERA	GIOIA



Oltre a questo, ho intervistato, in occasione della stesura di questa relazione, i miei allievi di VTC e ho chiesto loro: perché il VTC migliora l'umore?

Queste sono state alcune delle risposte:

- mi toglie lo stress: entro stanco ed esco riposato
- mi svuota la mente dai pensieri quotidiani
- è l'unico momento della giornata in cui vivo il presente, senza pensare a quello che ho fatto e a quello che devo ancora fare
- imparo cose nuove e spesso rido nel farlo

## **VISTA:**

*La **vista** è uno dei cinque sensi; precisamente, è quello mediante il quale è possibile percepire gli stimoli luminosi e, quindi, la figura, il colore, le misure e la posizione degli oggetti. Tale percezione avviene per mezzo degli occhi. Questi organi, sono contenuti in due cavità del cranio, le orbite oculari ai lati della radice del naso, disposte simmetricamente rispetto alla linea mediana del corpo.*

*Attraverso il nervo ottico gli stimoli luminosi vengono inviati alla corteccia cerebrale dedicata, che li elabora dando forma nel nostro cervello alle immagini.*

VTC per allenare i nostri occhi