



ASSOCIAZIONE S.D. TAOISTA "TIEN LI"
VIA SAN PIETRO 41
41100 MODENA (MO)

Egregio Dottore,

mi permetto di inviarLe una breve nota sulla attività sportiva per la quale Le viene richiesto un certificato medico: il **TAIJIQUAN**.

Si tratta di una attività **psicocorporea che tutti possono praticare**, una antica arte marziale cinese, che privilegia movimenti lenti, continui, la concentrazione interiore, la respirazione, gli aspetti meditativi e la consapevolezza del movimento. L'uso di definiti movimenti fisici, tecniche respiratorie, e strumenti cognitivi, come visualizzazioni e consapevolezza rivolta verso l'interiorità, porta al rafforzamento del corpo, alla rilassatezza della mente e all'equilibrio psicofisico.

Il **TAIJIQUAN** può essere visto sotto molteplici aspetti che appartengono a culture diverse: ginnastica per la salute, arte marziale, meditazione in movimento. In particolare si può definire **una ginnastica dolce, armoniosa, mai soggetta a forzature fisiche, particolarmente utile a migliorare lo stato fisico e psichico ed a prevenire lo sviluppo di patologie a carico degli organi più importanti** quali l'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, osteoarticolare, il sistema nervoso centrale.

Il mantenimento della postura verticale, l'estensione del capo e del tronco modificano gli atteggiamenti posturali, la flessione delle ginocchia abbassa il centro di gravità ed aumenta la stabilità. I movimenti circolari favoriscono la flessibilità delle articolazioni mettendole in movimento con lentezza e continuità e il continuo spostamento di peso da un arto all'altro aumenta l'equilibrio statico e dinamico oltre alla forza degli arti inferiori. Inoltre risultano stimolate e mantenute in condizioni di efficienza le componenti visiva e vestibolare dell'equilibrio (Tsang, et al. 2004)

Dai dati in letteratura **uno dei principali effetti è la riduzione del 47% del rischio di caduta in soggetti praticanti il taijiquan** rispetto al gruppo di controllo sottoposto a ginnastica posturale associato ad una riduzione anche della paura di cadere e di conseguenza delle lesioni traumatiche in particolare delle fratture degli arti inferiori (Wolf et al. 2003)

Inoltre il lavoro in posizione eretta sotto gravità sulle articolazioni e strutture tendinee degli arti inferiori e della colonna interviene nel rallentare il fenomeno dell'osteoporosi. Particolarmente interessante è il lavoro di Chang et al. (2004) che evidenzia come una popolazione di donne in menopausa da 1-9 anni, praticanti di TJQ da almeno 4 anni, avevano una densitometria basale più alta del 10-14,5% rispetto ai controlli non praticanti come espressione di un ritardo della perdita ossea. Negli stessi soggetti a 12 mesi la perdita di osso era 2 volte inferiore rispetto ai controlli sedentari, e la riduzione della perdita di osso nelle donne praticanti era statisticamente significativa a livello del femore e della tibia (2,6-3,6 volte meno), e comunque inferiore a livello delle spine vertebrali.

Sempre dai dati in letteratura il **TAIJIQUAN** agisce anche sul controllo pressorio (Liu et al. 2003), sulla circolazione periferica ed è presente in programmi di riabilitazione di soggetti con scompenso cardiocircolatorio cronico (Yeh et al. 2004).

Non ultimo il **TAIJIQUAN**, non è un semplice esercizio ma una sequenza che costringe alla memorizzazione, a pensare sempre a quello che stiamo facendo, ad essere sempre presenti e consapevoli ma in una condizione di calma. Attraverso il movimento associato alla respirazione e alla concentrazione si raggiunge uno stato meditativo che determina una condizione di rilassamento di tutto il corpo anche durante il movimento e della mente sia nello stato di vigilanza che nello stato di calma e recupero. Quindi il nostro cervello è attivo, lavora, ma sempre nella calma, senza stress né rincorse. Questo mantiene giovane e allenato il cervello.

Imparare, non smettere mai di imparare mantiene in esercizio il nostro cervello ed è la miglior ginnastica che gli possiamo far fare.

RingraziandoLa per l'attenzione porgo distinti saluti.

Dr.ssa Sandra Capitolo

Bibliografia

1. **Reducing Frailty and Falls in Older Persons: An Investigation of Tai Chi and Computerized Balance Training**
Steven L. Wolf, PhD, et al. and the Atlanta FICSIT Group
J Am Geriatr Soc 51:1794–1803, 2003.
2. **Health benefits of Tai Chi exercise: improved balance and blood pressure in middle-aged women**
Everard W. Thornton, Kevin S. Sykes And Wai K. Tang
Health Promotion International Vol. 19. No. 1 © Oxford University Press 2004.
3. **A Randomized, Prospective Study of the Effects of Tai Chi Chun Exercise on Bone Mineral Density in Postmenopausal Women**
Kaiming Chan, FRCS, Ling Qin, PhD, Mingchu Lau, MD, Jean Woo, MD, Szeki Au, MPhil, Wingyee Choy, BSc, Kwongman Lee, PhD, Shiuhung Lee, MD
Arch Phys Med Rehabil 2004;85:717-22.
4. **Tai Chi Improves Standing Balance Control Under Reduced or Conflicting Sensory Conditions**
William W. Tsang, MPhil, Vivian S. Wong, MSc, Siu N. Fu, MPhil, Christina W. Hui-Chan, PhD
Arch Phys Med Rehabil 2004; 85:129-37
5. **Physiological Benefits of 24-style Taijiquan Exercise in Middle-aged Women**
Yunfa Liu, Kanichi Mimura, Lixin Wang and Komei Ikuda
J Physiol Anthropol Appl Human Sci 22 (5): 219–225, 2003
6. **Effects of Tai Chi Mind-Body Movement Therapy on Functional Status and Exercise Capacity in Patients with Chronic Heart Failure: A Randomized Controlled Trial**
Gloria Y. Yeh, MD, MPH, Malissa J. Wood, MD, Beverly H. Lorell, MD, Lynne W. Stevenson, MD, David M. Eisenberg, MD, Peter M. Wayne, PhD, Ary L. Goldberger, MD, Roger B. Davis, ScD, Russell S. Phillips, MD
AmJ Med. 2004;117:541–548. ©2004
7. **Taichiquan acutely increases heart rate variability**
Janne VaÈaÈnaÈnen, Sun Xusheng, Shixuan Wang, Tomi Laitinen, Heikki Pekkarinen and Esko LaÈnsimies
Clin Physiol & Func Im (2002) 22, pp2–3