



TAI CHI: 10 BENEFICI E MOTIVI SCIENTIFICAMENTE PROVATI PER PRATICARLO

Il **Tai Chi** è nato in Cina come **arte marziale** di difesa. Agisce sulla totalità della persona, sia sul corpo che sulla mente. Mira al raggiungimento del benessere completo coinvolgendo muscoli, polmoni, cuore, respirazione e movimenti del corpo.

GM-300-dentro-articolo

Nel Tai Chi, ad esempio, **si esegue una serie di movimenti lenti e circolari**, come in una danza silenziosa. Ci si ricarica di energia o ci si rilassa proprio grazie ai movimenti del corpo. Le tecniche del Tai Chi hanno radici antichissime e si rifanno, tra l'altro, al Taoismo. Ancora oggi il Tai Chi è molto più di una semplice ginnastica. La scienza la sta prendendo in considerazione come forma di prevenzione e di medicina complementare e alternativa.

Ecco alcuni dei principali **benefici del Tai Chi**.

1) Invecchiare bene

Il Tai Chi è un vero e proprio **toccasana per la salute degli anziani** dopo i 60 anni, quando il corpo comincia a mostrare i segni di indebolimento. Lo afferma uno **studio** pubblicato sull'European Journal of Preventive Cardiology e promosso dall'Hong Kong Polytechnic University. Su 69 soggetti anziani osservati, 29 praticavano Tai Chi da 3 anni o più per almeno un'ora e mezza alla settimana. I risultati hanno mostrato che questi soggetti risultavano più in salute soprattutto per quanto riguarda pressione arteriosa, resistenza vascolare e pressione del polso. Il Tai Chi prevede movimenti dolci e armonici che si possono praticare anche in età avanzata.

2) Ridurre lo stress

Come fare per **ridurre lo stress**? Innanzitutto è bene ritagliarsi un momento di relax ogni giorno. E il vostro rilassamento può essere accompagnato proprio dal Tai Chi, che può unire i benefici della meditazione a quelli del movimento. Con i suoi gesti lenti e circolari il Tai Chi non solo rende il corpo agile e armonioso, ma ha anche un **effetto benefico** sul sistema nervoso, con una conseguente riduzione dello stress.

3) Abbassare la glicemia

Il Tai Chi sarebbe benefico per **abbassare la glicemia** e indicato in particolare a chi soffre di diabete di tipo 2. Lo **studio** è stato condotto su un gruppo di diabetici coreani e ha avuto una durata di sei mesi. La pratica del Tai Chi è stata costante e regolare ed ha condotto ad una riduzione notevole della glicemia a digiuno. I pazienti hanno imparato a gestire meglio la malattia e a vivere con più energia e vitalità.

4) Ridurre pressione alta e colesterolo

La pratica del Tai Chi potrebbe essere utile per **ridurre la pressione alta e il colesterolo**. Lo hanno rilevato **alcuni studi** condotti presso l'Università di Taiwan, luogo dove per eccellenza gli abitanti praticano questa disciplina. Nel corso degli anni la scienza ha iniziato a confermare i numerosi benefici per la salute psico-fisica che questa pratica antica può apportare nella nostra vita quotidiana. Il Tai Chi forse non può fare miracoli, ma tentar non nuoce, visto che fare un po' di attività fisica in più può essere un

vero toccasana.

5) Benessere del cuore

Tai Chi, **benefico per il cuore** e indicato per chi ha problemi di insufficienza cardiaca. Lo evidenzia uno **studio** condotto dal Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston su 100 pazienti. Il Tai Chi ha un impatto positivo sulla qualità della vita e sul benessere. Ha permesso ai pazienti di vincere la pigrizia e allo stesso tempo di non compiere sforzi eccessivi senza rinunciare a fare movimento.

6) Dormire meglio

Praticare il Tai Chi può rivelarsi utile in caso di **problemi del sonno**. Presso l'Università della California è stato condotto uno **studio** su 112 persone anziane con disturbi del sonno moderati. Sedici settimane di pratica del Tai Chi hanno migliorato la qualità della vita e la durata del sonno in modo significativo. Lo studio è stato pubblicato nel numero di luglio 2008 della rivista scientifica **Sleep**.

7) Riprendersi dopo un ictus

Come evidenziato dall'Università di Harvard, uno **studio** pubblicato nel numero di gennaio 2009 della rivista scientifica Neurorehabilitation and Neural Repair ha rivelato che in 136 pazienti che avevano avuto un ictus almeno 6 mesi prima, 12 settimane di pratica del Tai Chi hanno contribuito a migliorare l'equilibrio, accompagnate da un programma di riabilitazione composto da esercizi di respirazione, di stretching, per i muscoli e per le articolazioni, e da passeggiate a piedi.

8) Trattare i sintomi della depressione

Uno **studio** pubblicato sull'American Journal of Geriatric Psychiatry ha evidenziato che accompagnare i comuni trattamenti per i sintomi della **depressione** con il Tai Chi può aiutare a migliorare la qualità della vita e lo stato di salute dei pazienti. Lo studio è stato condotto su persone anziane che, nonostante l'avanzamento dell'età, hanno potuto praticare il Tai Chi grazie ai suoi movimenti lenti e delicati.

9) Benefici per il cervello e la concentrazione

I ricercatori della **University of South Florida** hanno collaborato con gli esperti cinesi per approfondire i **benefici del Tai Chi sul cervello**. Hanno scoperto che, dopo 40 settimane, coloro che avevano praticato il Tai Chi tre volte alla settimana hanno

beneficiario dei maggiori miglioramenti per il cervello, in particolare per quanto riguarda il suo volume, che potrebbe ridursi con l'avanzare dell'età. Ciò sarebbe dovuto all'elevato livello di attenzione e di concentrazione necessario per eseguire in modo corretto i movimenti del Tai Chi.

10) Benefici per le articolazioni

Uno **studio** condotto presso il Tufts Medical Center ha evidenziato che gli adulti che soffrivano di **osteoartrite alle ginocchia** hanno visto un vero e proprio miglioramento dei sintomi per quanto riguarda il dolore e la funzionalità delle articolazioni praticando tai chi due volte alla settimana. Oltre ai benefici per il corpo, le ricerche hanno evidenziato effetti positivi del Tai Chi per alleviare l'ansia e per migliorare la respirazione, grazie a una combinazione di movimento e meditazione.

Marta Albè