

# Il Tai Chi nella vita quotidiana

## Il parere del fisioterapista

**Fonte e autore:** Energia e Forma - Umberto Dosi

Uno degli insegnamenti che il Tai Chi ci ha dato, è usare il "rilassamento" e la "morbidezza" in ogni forma di movimento.

Tutto ciò è importante dal punto di vista muscolo-osteo articolare.

Il rilassamento muscolare durante i movimenti permette una maggiore estendibilità dei fasci muscolari, una maggiore resistenza fisica e consente una maggiore tonicità ed elasticità muscolare. Morbidezza e rilassamento un più facile smaltimento dell'acido lattico ed una conseguente riduzione di contratture, crampi e strappi muscolari.

La postura corretta, applicata nelle forme del Tai Chi, ci consente di utilizzare un lavoro sinergico tra muscolo e apparato osseo indispensabile per la prevenzione e la correzione delle più comuni patologie (cervicalgie, lombalgie, scoliosi).

Un aiuto fondamentale ci viene dato dalla respirazione.

La respirazione calma e profonda, che accompagna i movimenti nel Tai Chi, contribuisce notevolmente a quanto detto sopra, portando una maggiore ossigenazione ai muscoli con conseguente minor stanchezza fisica, recupero funzionale, maggiore forza ad esempio per spostare o sollevare pesi.

La respirazione più corretta è effettuata attraverso l'uso del muscolo diaframma.

La contrazione della parete addominale alternata all'espansione consente l'innalzamento e l'abbassamento della cupola diaframmatica dando un maggior sostegno alla respirazione (fiato più lungo), rilassamento della zona trapezio-cervicale che porta ad una riduzione di cervicalgie e cefalee muscolo tensive, riduzione della curva di lordosi, massaggio degli organi interni, ad esempio favorisce la peristalsi intestinale.

Dal punto di vista psichico porta un maggior rilassamento, calma e tranquillità nel caso di stati di insonnia, ansia, paura e stress.

Un'applicazione corretta respiro-movimento, è importante anche per migliorare le nostre posizioni statiche da seduti (ufficio, studio, automobile), per posizioni statiche in piedi e per l'uso della voce. Praticare questa meravigliosa arte del Tai Chi anche nella vita quotidiana ci porta senza dubbio ad un beneficio psico-fisico.

**Umberto Dosi**