

LA SALUTE PRIMA DI TUTTO

di PAOLO ROSSI CASTELLI*



Con le lezioni di tai chi la testa non gira più

Il tai chi, un'arte marziale che deriva da antichissime tecniche di combattimento cinesi, può essere utilizzato come vera e propria terapia per chi soffre di **giramenti di testa** e altri **disturbi dell'equilibrio**. L'annuncio arriva dal congresso nazionale dell'*American Academy of Otolaryngology*, a San Diego, dove sono stati diffusi i risultati di uno studio condotto su **21 anziani** con problemi di questo tipo. Dopo due mesi di lezioni, tutti hanno affermato di avere ottenuto un miglioramento significativo dei sintomi. I benefici, spiegano i ricercatori, derivano da una più **raffinata coordinazione dei movimenti**, ma anche dal **senso di rilassamento** che il tai chi porta con sé.