

## **ESPERIENZA**

### **DALLA DIPENDENZA AL TAI CHI**

Progetto sperimentale d'insegnamento del Tai Chi  
presso una comunità terapeutica diurna per il recupero delle dipendenze.

- Chiara Bertelli -

Vi presento, in forma riassuntiva, la mia esperienza d'insegnamento del Tai Chi all'interno della Comunità Terapeutica Diurna per il recupero delle dipendenze da alcol e sostanze stupefacenti.

Nel mese di marzo 2013 il responsabile della Comunità Terapeutica Diurna dell'Azienda ULSS 21 di Legnago, mi chiese se fossi disponibile a insegnare il Tai Chi ai ragazzi inseriti, considerando che lavoro già presso il Servizio dipendenze in qualità di Educatore Prof.le e sono istruttore di Tai Chi Chuan.

Accettai senza esitazione d'intraprendere questa esperienza. Non avevo idea se avrebbe funzionato. Ero comunque sicura che avrebbe potuto rappresentare un'opportunità in più per i ragazzi che l'avrebbero colta di sperimentare qualcosa di diverso, che potesse far loro riscoprire potenzialità e stimolato alla consapevolezza e al cambiamento. Da parte mia, sarebbe stata un arricchimento professionale e personale. Il Tai Chi, definito anche "*meditazione in movimento*", è una disciplina che attraverso lo sviluppo, il miglioramento ma anche la riscoperta di alcune capacità come la conoscenza del proprio corpo nello spazio e nel tempo, la consapevolezza di sé, l'autocontrollo, la concentrazione e la fiducia in se stessi mette, in gioco molti aspetti personali interni.

Per documentarmi ho ricercato sul web esperienze simili. Sebbene non abbia trovato nessuna indicazione pratica in tale ambito, ho potuto constatare che per esempio negli Stati Uniti e Canada (ma non solo), quest' antica arte del benessere viene proposta nei centri per il recupero e la riabilitazione delle dipendenze e in molti altri ambiti (anziani o disabili), mentre per quanto riguarda l'Italia nessun riscontro.

Effettivamente, numerosi studi scientificamente documentati provano l'efficacia terapeutica del Tai Chi che, abbinato alla pratica del *Qi Gong* (entrambi lavorano sull'energia interna), costituisce un sistema prezioso per mantenere e incrementare il benessere psicofisico. Queste antiche pratiche sono riconosciute dalla medicina d'avanguardia in tutto il mondo e approvate dall'Organizzazione mondiale della Sanità.

Ho elaborato quindi il mio progetto dal titolo: “Dalla dipendenza al Tai Chi – esperienza di insegnamento del Tai Chi in una Comunità Terapeutica Diurna per il recupero delle dipendenze da alcol e droghe”.

## **Il percorso**

Non posso dire sia un percorso facile e lineare; abbandoni e nuove entrate non permettono una frequenza costante nel tempo di tutti i ragazzi.

Il Tai Chi è un'arte per la quale i benefici si possono raggiungere attraverso una pratica costante. La frequenza alle lezioni quindi è di per sé già un obiettivo da raggiungere e la costanza uno dei problemi principali da affrontare ed entrambi questi obiettivi richiedono interesse verso l'attività. Nessun ragazzo conosceva il Tai Chi tranne uno che in passato aveva lavorato in Cina. Alcuni ragazzi si aspettavano movimenti veloci, calci pugni e tecniche marziali, la loro rappresentazione del Tai Chi era di un'arte marziale che li preparasse al combattimento.

L'affascinante mondo che si sviluppa intorno a quest'antica arte mi ha permesso però di poter utilizzare durante le mie lezioni e sempre all'occorrenza, alcuni strumenti di stimolo all'interno di temi come l'armonia dello *Ying* e dello *Yang*, gli elementi e le loro interazioni, il corpo e l'energia e molto altro. Affascinanti storie e aneddoti zen, scelti con adeguatezza, sono stati di volta in volta piccoli ma preziosi supporti che mi hanno aiutata molto, soprattutto all'inizio.

In un ambito come quello di una Comunità per il recupero delle dipendenze, gli obiettivi che possono essere raggiunti, a livelli diversi in base alla costanza, predisposizione e livello di abilità fisiche e mentali delle persone, riguardano: benessere momentaneo, stimolo alla riflessione, conoscenza del proprio corpo e

aumento della sensibilità propriocettiva, maggiore flessibilità, miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione dei movimenti, concentrazione, benessere mentale, serenità, motivazione al cambiamento e, per finire, apprendimento corretto del Tai Chi. Chi frequenta costantemente, può raggiungere tutti questi gli obiettivi.

Naturalmente la finalità di questa attività è far sì che coadiuvi il lavoro di comunità allo scopo di rimanere sobri da sostanze e alcol trovandovi uno stimolo al cambiamento.

Prima di iniziare ho tenuto due incontri con gli operatori della comunità per la presentazione del progetto e per definire l'organizzazione.

Alla prima lezione hanno partecipato alcuni operatori della comunità per affiancare alcuni ragazzi. In seguito ho chiesto che non siano presenti perché ritengo che le mie lezioni debbano rimanere separate dal coinvolgimento della Comunità, per evitare interferenze e/o sovrapposizioni con le attività della stessa e fare in modo che i ragazzi non si sentano influenzati in alcuna maniera.

Dopo le prime lezioni è stato necessario un terzo incontro di verifica con l'equipe della Comunità per rivedere alcuni aspetti organizzativi riducendo al massimo i punti a sfavore e di disturbo, relativi allo spazio fisico. Infatti, le lezioni si svolgono in uno spazio molto ristretto, la sala da pranzo (unico spazio disponibile) e prima di iniziare ogni volta i ragazzi preparano la stanza appoggiando i tavoli alle pareti con le sedie sopra. Inoltre, essendo anche una stanza di passaggio dove dal retro si può accedere all'interno della comunità, ho chiesto che durante la mia ora di lezione venisse chiusa la porta che porta all'esterno. Qualche volta ho provato a fare lezione al parco adiacente alla comunità, ma non è molto adatto in quanto zona troppo disturbata dalle attività che si tengono all'esterno.

Alle prime lezioni hanno partecipato in molti, per spinta da parte degli operatori, poi il gruppo si è ridotto: non a tutti piaceva l'attività, e questo è normale, altri non hanno voluto o potuto partecipare per motivi fisici, qualcun altro è stato inserito in altre attività previste dal programma di Comunità.

E' rimasto a frequentare le lezioni un piccolo gruppo di 5/6 persone alcune delle quali stanno proseguendo tuttora con ottimi risultati e molta soddisfazione, altre hanno dato buoni risultati nei periodi di frequenza costante.

Il 19 giugno 2014, a un anno dall'inizio, quattro miei studenti (tre maschi e una femmina) in cura per la dipendenza dall'alcol, che hanno frequentato le lezioni con più costanza, hanno accettato di esibirsi in un piccolo saggio di Tai Chi all'annuale "festa di compleanno" della Comunità, con la presenza di autorità, familiari, conoscenti e del Maestro di arti marziali, M° Maurizio Mingotti, invitato per l'evento. Ebbene, per tutti è stata una grande sorpresa, in una situazione che sarebbe stata ansiogena per qualsiasi persona non abituata, i miei studenti sono riusciti a mantenere calma e tranquillità esibendosi dignitosamente. Una vera conquista! La soddisfazione è stata grande! Al termine della dimostrazione il pubblico e soprattutto i genitori, hanno espresso molta emozione nel vedere ciò che i loro ragazzi erano riusciti a fare. Il progetto sta continuando tuttora con lezioni due volte alla settimana, il Martedì e Giovedì pomeriggio dalle 15.00 alle 16.15.

Attraverso l'insegnamento del Tai Chi ho potuto instaurare una buona relazione con i ragazzi senza la quale nessun insegnamento potrebbe essere efficace.

Questa esperienza è stata per me un'ulteriore prova che quando la strada che si sceglie d'intraprendere si presenta difficile, se si percorre con il cuore e facendo del proprio meglio, alla fine si è ricompensati in modo quasi inaspettato.

Il Tai Chi da solo non è probabilmente di per sé sufficiente ad assicurare il successo nel recupero, ma può certamente diventare un ingrediente utile e una buona opportunità per chi lo desidera e s'impegna, di provare ad intraprendere un cambiamento positivo e un cammino individuale e personale.

Il pensiero che "*siamo esseri spirituali che stanno vivendo un'esperienza materiale*" a livelli di consapevolezza diversi e che le persone non utilizzano tutte gli stessi canali nell'affrontare le proprie difficoltà, è stata la mia motivazione di base.

## **Aspetti tecnici specifici**

Le lezioni di Tai Chi, che inizialmente, per i primi tre mesi, si tenevano un'ora alla settimana, attualmente si svolgono il Martedì e Giovedì pomeriggio dalle 15.00 alle 16.15. La scelta dei giorni e dell'ora è stata fatta tenendo conto delle esigenze di programmazione della Comunità.

Durante questa attività ho dovuto affrontare aspetti del comportamento propri delle persone che hanno avuto un passato di tossico e alcoldipendenza e molte difficoltà di tipo fisico, come persone che non fanno attività motoria da molto tempo. In particolare presentavano rigidità delle articolazioni, debolezza muscolare, scarso coordinamento, aggravate e maggiormente evidenti a causa delle terapie farmacologiche assunte, sonnolenza, mancanza di equilibrio, riflessi assopiti, capacità di concentrazione molto debole, di brevissima durata o assente, facilità a qualsiasi distrazione, agitazione.

Da subito, durante le prime lezioni e a ogni inserimento di un nuovo elemento nel gruppo, ho voluto che fosse ben compreso lo stile di comportamento che pretendeva venisse rispettato durante le lezioni, facendo riferimento al comportamento nel “*Dojo*” (termine giapponese nelle arti marziali: il luogo della pratica) come il saluto prima e dopo la lezione, la puntualità, il rispetto, la cortesia. Nessuno può permettersi di disturbare o denigrare gli altri, ma aiutarsi reciprocamente.

Il percorso si sviluppa attraverso il *Pa Tuan Chin* e *Qi Gong*, esercizi energetici di preparazione che vengono ripetuti a ogni lezione, la *forma Tai Chi*; esercizi che si eseguono in coppia come il *Tui Shou (Push Hand - spinta con le mani)*. Ho iniziato a insegnare una forma Tai Chi facile e breve, simmetrica, la *Golden Form* dello stile Fu (15 tecniche). Il secondo anno ho iniziato l'insegnamento della “*forma 24*”, maggiormente elaborata e che prosegue tuttora. All'occorrenza spiego e dimostro l'applicazione marziale delle tecniche. Presto molta attenzione alla corretta postura, sia durante gli esercizi del *Pa Tuan Chin* che durante l'esecuzione della forma e alla corretta respirazione. Le lezioni si svolgono con sottofondo musicale rilassante.

Durante gli esercizi di Pa Tuan Chin ripeto spesso che ognuno deve eseguirli lentamente fin dove arriva fisicamente senza sforzare troppo per non farsi male, e che per fare questo è importante ascoltare il proprio corpo.

### **Obiettivi raggiunti**

Il gruppo attualmente è composto da tre femmine e due maschi, tutti in cura per la riabilitazione della dipendenza dall'alcol. Poche volte vi è la presenza simultanea di tutti e cinque. La frequenza dei maschi è più regolare, in particolare uno dei due: da quando è stato inserito nel febbraio del 2014 non ha mai mancato una lezione! L'altro maschio, sebbene abbia aderito all'attività fin dall'inizio, ha avuto dei periodi di assenza. Le femmine spesso non sono presenti per motivi di salute conseguenti a ricadute, ricoveri oppure inserimenti in stage lavorativi.

I ragazzi ogni volta mi fanno trovare la stanza pronta e mi accolgono puntuali. Manifestano un atteggiamento di "tutela dello spazio e del tempo" riservato alla lezione, responsabilizzando anche gli altri compagni di comunità. Qualcuno indossa la maglietta della scuola regalata a chi ha frequentato regolarmente.

Viene mantenuta la regola del saluto, prima e dopo ogni lezione, del rispetto, dell'educazione e della cortesia.

Durante la lezione l'attenzione e l'impegno sono ottimi, l'atmosfera tranquilla e piacevole. La concentrazione è molto buona nonostante frequenti disturbi provenienti dall'esterno. Migliorata risulta la coordinazione dei movimenti, la flessibilità, l'equilibrio.

Nel marzo del 2014, come descritto in modo più dettagliato nella prima parte della relazione, quattro dei miei allievi hanno accettato di esibirsi ad un piccolo saggio di Tai Chi all'annuale "Festa di compleanno" della Comunità con soddisfazione di tutti.

Uno di loro, ha partecipato da Gennaio a Maggio 2015 alle lezioni serali pubbliche presso la scuola di Tai Chi vicina al suo paese assieme ai genitori. Avrebbe potenzialmente la capacità di continuare la strada del Tai Chi e diventare allenatore in quanto sta acquisendo buone abilità. Ho incaricato lo stesso allievo ad essere mio

“supplente” quando io non posso tenere la lezione per ferie o per altri impegni di servizio.

### **I commenti dei ragazzi**

Per motivi di privacy non è possibile pubblicare i volti dei ragazzi, ma posso riportare le loro impressioni.

#### *Intervista dopo un anno di attività*

“É stato utile dal punto di vista fisico, da quando lo faccio mi muovo più agilmente, le mie articolazioni funzionano meglio, prima ero bloccato. Poi anche dal punto di vista mentale, riesco a concentrarmi e rilassarmi. A casa, pratico e mi alleno”.

“Alla festa della Comunità ero molto emozionato, c’era gente che non conoscevo, soprattutto le autorità, ma sono riuscito a fare del mio meglio e sono felice di averlo potuto fare”.

“Di sicuro le mie articolazioni sono migliorate, la schiena, i piedi, le gambe ... e anche mentalmente sono più concentrato, calmo e rilassato”.

#### *Dopo due anni:*

“Attualmente sto facendo uno stage lavorativo e non posso più frequentare le lezioni di Tai Chi. Però mi manca molto il *Pa Tuan Chin*, perchè mi faceva stare meglio, pratico quando posso a casa ma qualche pomeriggio che non lavoro vorrei venire ancora a fare Tai Chi in comunità”.

“Sono più rilassato. Certi dolori fisici causati dalle tensioni sono diminuiti”.

“Prima della lezione mi sento stanco ... non ne ho voglia. Poi quando inizio e durante l’attività mi passa tutto e sto bene, faccio la lezione volentieri. Dopo la lezione mi sento rilassato”.

“Vorrei frequentare le lezioni serali pubbliche”.

“Sono contento di aver fatto un’attività che non sapevo neppure esistesse. Il *Pa Tuan Chin* fatto regolarmente mi ha aiutato a far scomparire il mal di schiena”.

“La forma del Tai Chi mi rilassa invece il *Pa Tuan Chin* mi scalda perché mi fa fare sforzo. La forma invece è più lenta e quindi mi rilassa di più”.

“Con la forma si attiva maggiormente il lavoro mentale, il lavoro interno, la concentrazione, la memoria. Il Pa Tuan Chin invece è più fisico. Per lavoro mentale intendo anche la coordinazione e il collegamento tra la mente e il corpo, tra il pensare e il fare”.

“Mi piacerebbe imparare più forme”.

“Mi piace il *Pa Tuan Chin* perchè mi rilassa. I movimenti più complicati invece mi mettono ansia perché ho paura di sbagliare e mi sento a disagio”

“Ricordo il saggio dell’anno scorso alla festa della Comunità (*raccontando agli altri*)”.

“Il Tai Chi aiuta a conoscere i propri limiti e a superarli”.

Insegnante di Tai Chi Chuan e Qi Gong

Qualificata a.s.d. Shuri - Te - Centro studio Arti Orientali - [www.shuri-te.it](http://www.shuri-te.it)

Chiara Bertelli

## Alcune immagini



Foto dall'alto a sinistra e poi in senso orario:  
5 marzo 2013 durante la presentazione del progetto  
presso la comunità; momento di lezione all'aperto;  
articolo sul quotidiano locale *L'Arena* che parla della  
festa del 19 giugno



## Bibliografia / Ricerche / web

- **Tai chi in recovery** <http://alcoholrehab.com/addiction-recovery/tai-chi-in-recovery/> (*english*)
- **Tai Chi in Drug, Alcohol and Addictive Behavior Recovery** [www.kenpotaichi.com/drug\\_alcohol\\_addiction\\_recovery.html](http://www.kenpotaichi.com/drug_alcohol_addiction_recovery.html) (*english*)
- **Use of qigong therapy in the Detoxification of heroin addicts** [ww.freedomhealthrecovery.com\\_Qigongdetoxification.pdf](http://www.freedomhealthrecovery.com_Qigongdetoxification.pdf)
- [www.best-holistic-addiction-treatment.com/qigong.html](http://www.best-holistic-addiction-treatment.com/qigong.html) (*english*)
- **How Qigong Can Help You Recover From any Addiction** <http://www.dragondoors.com/articles/how-qigong-can-help-you-recover-from-any-addiction/> (*english*)
- **Qi Gong for drug addictions** <http://www.acupuncturetoday.com/archives2002/may/05qigong.html> (*english*)
- **How Tai Chi Can Help in the Recovery Process** <http://www.altamirarecovery.com/addiction-treatment-therapy/tai-chi/> (*english*)
- **Tai chi and chronic pain** <http://www.health.harvard.edu/alternative-and-complementary-medicine/tai-chi-and-chronic-pain>
- **Tai Chi: This "Chinese Secret" Lowered Blood Pressure in 85% of Trials** [http://fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2011/02/26/for-health-benefits-try-tai-chi.aspx?x\\_cid=20150719\\_ranart\\_for-health-benefits-try-tai-chi\\_facebookdoc](http://fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2011/02/26/for-health-benefits-try-tai-chi.aspx?x_cid=20150719_ranart_for-health-benefits-try-tai-chi_facebookdoc)
- **The Source for Tai Chi Research, Tai Chi Articles and Tai Chi Videos Tai Chi for Arthritis** <http://www.taichiresearch.com/category/arthritis/>
- **Tai Chi May Help Parkinson's Patients Regain Balance** [http://www.npr.org/sections/health-shots/2012/02/09/146602943/tai-chi-may-help-parkinsons-patients-regain-balance?utm\\_campaign=storyshare&utm\\_source=facebook.com&utm\\_medium=social&fb\\_ref=Default](http://www.npr.org/sections/health-shots/2012/02/09/146602943/tai-chi-may-help-parkinsons-patients-regain-balance?utm_campaign=storyshare&utm_source=facebook.com&utm_medium=social&fb_ref=Default)
- **The Qigong Workbook for Anxiety: Powerful Energy Practices to Rebalance Your Nervous System and Free Yourself from Fear (New Harbinger Self-Help Workbook) Paperback – June 1, 2014** by [Kam Chuen Lam](#) (Author), [Grandmaster Yu Yongnian](#) (Foreword)
- **Depression and Tai Chi Kindle Edition** by [Roger Ashton](#) (Author)
- **New England Journal of Medicine “A Randomized Trial of tai chi for Fibromyalgia** <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3023168/>  
<http://www.laltramedicina.it/tradizioni-mediche/365-qi-gong-e-tai-chi-contro-il-dolore-da-fibromialgia.html>
- **US National Library of Medicine National Institutes of Health. Ricerche** [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?db=pubmed&cmd=link&linkname=pubmed\\_pubmed&uid=20818876](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?db=pubmed&cmd=link&linkname=pubmed_pubmed&uid=20818876)
- **Alzheimer e Tai Chi (ALZHEIMER E.I.T.)** <http://www.domusdejana.org/documentazione/Tai%20Chi/Tai%20Chi%20e%20Alzheimer.pdf>
- **Tai Chi per muoversi meglio: artrite reumatoide** (Corriere della Sera) [http://www.corriere.it/salute/reumatologia/08\\_maggio\\_28/artrosi\\_tai\\_chi\\_67ec2bd0-2c95-11dd-8f6e-00144f02aabc.shtml](http://www.corriere.it/salute/reumatologia/08_maggio_28/artrosi_tai_chi_67ec2bd0-2c95-11dd-8f6e-00144f02aabc.shtml)
- **Effetti del Tai Chi negli adulti con artrite reumatoide** [http://www.reumatoide.it/1/altre\\_terapie\\_fisiche\\_2315643.html](http://www.reumatoide.it/1/altre_terapie_fisiche_2315643.html)

- **Tai Chi e cuore (Corriere della Sera)**  
[http://www.corriere.it/salute/cardiologia/11\\_maggio\\_26/tai-chi-cuore-meli\\_5fa2bd80-8567-11e0-80e3-cc32f5990b02.shtml](http://www.corriere.it/salute/cardiologia/11_maggio_26/tai-chi-cuore-meli_5fa2bd80-8567-11e0-80e3-cc32f5990b02.shtml)
- **Tai Chi e cuore (La Stampa)**  
<http://www.lastampa.it/2012/04/05/scienza/benessere/medicina-naturale/tai-chi-per-la-salute-di-muscoli-e-cuore-JcAOu2u5QEjZSrQmkrqewL/pagina.html>
- **Depressione e diabete l'arte del Tai Chi alleata del benessere (Salute24-II Sole 24 Ore)**  
<http://www.salute24.ilsole24ore.com/articles/6366-depressione-e-diabete-larte-del-tai-chi-alleata-del-benessere>
- **Articoli e notizie sul Tai Chi** <http://salute24.ilsole24ore.com/tags/1822-tai-chi>
- **Il Tai Chi Chuan fa bene ai diabetici di tipo 2 (Il portale del diabete)**  
<http://www.portalediabete.org/il-diabete-tipo-2/terapia-e-cura/404-il-tai-chi-chuan-fa-bene-ai-diabetici-di-tipo-2->
- **Tai Chi e fibromialgia** [http://www.corriere.it/salute/reumatologia/10\\_novembre\\_09/yoga-taichi-fibromialgia\\_1515db6a-eb5-11df-8ec2-00144f02aabc.shtml](http://www.corriere.it/salute/reumatologia/10_novembre_09/yoga-taichi-fibromialgia_1515db6a-eb5-11df-8ec2-00144f02aabc.shtml)
- **In equilibrio dopo l'ictus a fare la differenza è il Tai chi (Salute24 - Il Sole 24 Ore)**  
<http://www.salute24.ilsole24ore.com/articles/3234-in-equilibrio-dopo-ictus-a-fare-la-differenza-e-il-tai-chi>  
<http://www.aspicpsicologia.org/ricerca-scientifica/tai-chi-chuan.html>
- **Danzando sulla carrozzina: il Tai Chi per disabili del Dr. Guo**  
<http://www.zenon.it/tai-chuan-per-disabili-praticare-in-carrozzina/>
- **Tai Chi esercizio fisico o pratica terapeutica?**  
<http://www.zenon.it/tai-chi-chuan-esercizio-fisico-o-pratica-terapeutica/>
- **Parkinson Italia - Il Sito Italiano Sulla Malattia Di Parkinson Parkinson Italia**  
<http://www.parkinson-italia.it/parkinson/cure-complementari/prospettiva-multidisciplinare-e-utilita-della-riabilitazione-nella-malattia-di-parkinson>
- **Esecizi cinesi Tai Chi per la malattia di Parkinson -Migliorano l'equilibrio e riducono il rischio di caduta**  
<http://www.parkinson.it/varie/esecizi-cinesi-tai-chi-per-la-malattia-di-parkinson.html>
- **Tai Chi for Parkinson** <http://www.taichiparkinsons.com/index.html>
- **Parkinson: così il Tai Chi può aiutare – Il BO il giornale dell'Università degli studi di Padova** <http://www.unipd.it/ilbo/content/parkinson-cosi-il-tai-chi-puo-aiutare>
- **The New England Journal of Medicine - Tai Chi and Postural Stability in Patients with Parkinson's Disease** <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1107911#t=articleTop>
- **Prescribing Tai Chi for Fibromyalgia — Are We There Yet?**  
<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMe1006315>
- **Other articles on Tai Chi on The New England Journal of Medicine**  
<http://www.nejm.org/search?q=tai+chi>
- **Sclerosi multipla e Tai Chi: i benefici di un'antica arte cinese – AISM**  
[http://www.aism.it/index.aspx?codpage=2014\\_09\\_ricerca\\_sclerosi\\_tai\\_chi](http://www.aism.it/index.aspx?codpage=2014_09_ricerca_sclerosi_tai_chi)
- **Tai Chi anziani Tanta Salute Stampa**  
<http://www.tantasalute.it/articolo/tai-chi-alleato-di-cuore-e-muscoli-per-gli-anziani/38401/>
- **Tai Chi e salute - La Stampa**  
<http://www.lastampa.it/2013/08/01/scienza/benessere/medicina-naturale/praticare-tai-chi-migliora-la-vita-9aHjCX1Y3aDwngwOx6GQIK/pagina.html>
- **Tai Chi per la salute di muscoli e cuore - La Stampa**  
<http://www.lastampa.it/2012/04/05/scienza/benessere/medicina-naturale/tai-chi-per-la-salute-di-muscoli-e-cuore-JcAOu2u5QEjZSrQmkrqewL/pagina.html>

- **Corriere della sera - Corriere Salute** <http://www.taichionline.it/rassegna-stampa/576-corriere-salute-supplemento-corriere-della-sera-tai-chi-promosso.html>
- **Tai Chi Chuan Treccani, il portale del sapere Lessico del XXI Secolo** [http://www.treccani.it/enciclopedia/tai-chi-chuan\\_%28Lessico\\_del\\_XXI\\_Secolo%29/](http://www.treccani.it/enciclopedia/tai-chi-chuan_%28Lessico_del_XXI_Secolo%29/)
- **Tai Chi: 10 benefici e motivi scientificamente provati per praticarlo** <http://www.greenme.it/vivere/sport-e-tempo-libero/15158-tai-chi-benefici>
- **East-West Medicine -** <http://exploreim.ucla.edu/> **Medicina cinese: il tai-chi aumenta le dimensioni del cervello, migliora la memoria, combatte l'alzheimer** <http://exploreim.ucla.edu/east-west-medicine/tai-chi-increases-brain-size-improves-memory-combats-alzheimers/>
- **Note Sui Benefici Del Tai Chi Chuan** [www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it) [http://www.centrotaichichuan.it/files/documenti/effetti\\_del\\_tai\\_chi\\_chuan.pdf](http://www.centrotaichichuan.it/files/documenti/effetti_del_tai_chi_chuan.pdf)
- **Harvard University Harvard Health publications – Harvard Medical School**
- **Tai chi and chronic pain** <http://www.health.harvard.edu/alternative-and-complementary-medicine/tai-chi-and-chronic-pain>
- **ASPIC - Associazione per lo Sviluppo Psicologico dell'Individuo e della Comunità** <http://www.aspicpsicologia.org/ricerca-scientifica/tai-chi-chuan.html>
- **Grant Muradoff, Tai chi chuan disciplina del movimento per la ricerca del "sé", ed. Mediterranee, voll. 1, 2, 3**
- **Is tai chi an effective adjunct in cancer care? A systematic review of controlled clinical trials** <http://rd.springer.com/article/10.1007/s00520-007-0221-3>
- **Tai chi Qigong improves lung functions and activity tolerance in COPD clients: A single blind, randomized controlled trial** <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229911000021>
- **Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis** <http://www.biomedcentral.com/1472-6882/10/23/>
- **Effects of Tai Chi Exercise on Physical and Mental Health of College Students** **Read More** <http://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/s0192415x04002107> <http://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/s0192415x04002107>
- **A preliminary study of the effects of Tai Chi and Qigong medical exercise on indicators of metabolic syndrome, glycaemic control, health-related quality of life, and psychological health in adults with elevated blood glucose** <http://bjsm.bmj.com/content/44/10/704.short>
- **The Cardiorespiratory Response and Energy Expenditure of Tai-Chi-Qui-Gong** <http://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S0192415X02000636> **Read More:** <http://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S0192415X02000636>
- **A Review of Clinical Trials of Tai Chi and Qigong in Older Adults** <http://wjn.sagepub.com/content/31/2/245.short>
- **Tai Chi Qigong for the quality of life of patients with knee osteoarthritis: a pilot, randomized, waiting list controlled trial** <http://cre.sagepub.com/content/early/2009/04/23/0269215508101746.short>
- **The Effects of Tai Chi on Bone Mineral Density in Postmenopausal Women: A Systematic Review** <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003999307001104>
- **Tai Chi as an Adjunct to Cardiac Rehabilitation Exercise Training** [http://journals.lww.com/jcrjournal/fulltext/2003/03000/tai\\_chi\\_as\\_an\\_adjunct\\_to\\_cardiac\\_rehabilitation.4.aspx](http://journals.lww.com/jcrjournal/fulltext/2003/03000/tai_chi_as_an_adjunct_to_cardiac_rehabilitation.4.aspx)
- **Giornata mondiale del Tai Chi Chuan - OMS** [https://it.wikipedia.org/wiki/Giornata\\_mondiale\\_Taijiquan](https://it.wikipedia.org/wiki/Giornata_mondiale_Taijiquan)

**E molti altri!**