

Praticare Tai Chi migliora la vita

Secondo alcuni studiosi l'antica arte cinese promuove la longevità, anche se non ci sono ancora sufficienti prove al riguardo. Quello che è certo è che i benefici per la salute sono moltissimi



Foto: ©photoxpress.com/ale_lobo

01/08/2013

LM&SDP

La boxe della suprema polarità – in lingua originale Tàijíquán o t'ai chi ch'uan – è arrivato in Occidente da alcuni anni conosciuto soprattutto come Ginnastica dolce.

Oggetto di numerosi studi, è stato valutato dalla Scuola di Medicina dell'Università di Vanderbilt a Nashville (Tennessee) quale promotore della longevità – i pareri sono tuttavia contrastanti.

Il Tai Chi, infatti, «unisce l'esercizio lento con l'attenzione della mente concentrata sul movimento. Questo può ridurre lo stress e, naturalmente, aumentare la flessibilità e la resistenza» spiega il dottor Xianglan Zhang.

Ricerche precedenti erano riuscite a dimostrare l'utilità di tale pratica nella riduzione dei sintomi in persone affette da patologie croniche come, per esempio, il miglioramento dell'equilibrio nei malati di Parkinson.

Il dott. Zhang ha tuttavia dovuto esaminare diversi studi per capire se il Tai Chi poteva anche influenzare la durata della vita, tra questi ne è emerso uno in particolare che trattava oltre sessantamila uomini di mezza età e anziani residenti a Shanghai.

Lo studio, durato circa cinque anni, ha messo in evidenza l'importante ruolo del Tai Chi nella vita quotidiana. Tra i partecipanti, 22mila lo praticavano almeno una volta a settimana. Durante la durata dello studio sono morte 2.421 persone, di cui solo il 5,1% erano praticanti. Ed è emerso che chi praticava esercizi ginnici sembrava soffrire maggiormente di diabete e malattie cardiache. Infine, le persone che camminavano regolarmente avevano il 23% di probabilità in meno di morire prematuramente.

I dati in possesso, secondo il Dottor Chenchen Wang, direttore del Centro per la Medicina Complementare e Integrativa presso il Tufts Medical Center di Boston, sono tuttavia insufficienti per indicare la pratica del Tai Chi come promotore della longevità. Questo perché non è stato considerato appieno lo stile di vita di ogni singolo volontario allo studio.

In ogni caso, ritiene positivo il riscontro relativo agli ultimi studi – tant'è vero che alla *Reuters Health* ha dichiarato che i risultati sono particolarmente interessanti e forniscono una base molto importante per la futura ricerca.

I risultati, quindi, supportano la pratica del Tai Chi come una sana attività. «Penso che per le persone anziane, in particolare per mantenere la flessibilità e l'equilibrio, questa sia una buona opzione che devono prendere in considerazione», ha, infine, dichiarato Zhang a *Reuters Health*.

La pratica è basata sul continuo movimento Yin e Yang che, insieme, si integrano in una danza imperitura tra vuoto e pieno.

Nei testi classici si legge: “Nel movimento il Taiji crea lo Yang. Quando il movimento ha raggiunto il suo limite, c'è l'immobilità. Quando immobile, il Taiji crea la Yin. Quando l'immobilità ha raggiunto il suo limite, c'è il ritorno al movimento. Movimento e Immobilità si alternano. Uno è l'origine dell'altro». Durante l'esecuzione devono essere messe in atto diverse posizioni e movimenti basati sui cinque elementi principali.

Anche in passato sono stati condotti numerosi studi – tutti con esito positivo – relativi a quest'antica arte marziale.

Per esempio, l'Università di Educazione Fisica di Jinan ha lavorato per due anni al fine di valutare gli eventuali effetti positivi e, al termine dello studio, è stato possibile dimostrare come l'apparato cardiaco e respiratorio ne abbiano tratto particolare giovamento.

Un'altra ricerca, pubblicata nel *Chinese Journal of Gerontology*, aveva messo in evidenza l'aumento delle Onde Alfa in soli tre minuti di Tai Chi. Chi eseguiva la pratica costantemente aveva anche un ottimo equilibrio tra il lobo frontale destro e sinistro del cervello.

Ultimo, ma non ultimo, lo studio condotto dall'ospedale Jiang Jianxin Jinjishan del Fujian che riporta casi di riduzione del colesterolo associati al Tai Chi. I risultati, perciò, sono senz'altro positivi. La parola d'ordine, però, è costanza e serietà nell'esecuzione.