

Tai Chi Chuan

Lessico del XXI Secolo - [stampa](#)

tai chi chuan <tài ċi čüèn> (o *taiji quan*) locuz. sost. cinese, usata in it. al masch. – Antica arte marziale eseguita in modo molto lento, diffusissima in tutto il mondo come ginnastica energetica nella sua versione sia tradizionale sia moderna. La disciplina è più nota in Italia con il nome abbreviato di *taiji*, e spesso nella grafia anglicizzata *tai chi*. Non si sa esattamente quando e da chi fu inventato il tai chi chuan. La leggenda racconta che, attorno al 1200 d.C., Chang San Feng, monaco del monte Wudang, nella provincia cinese dello Hubei, osservando un combattimento tra un serpente e una gru, concluse che il rettile aveva la meglio perché era più sciolto e più concentrato dell'avversario. Per questo motivo Chang, che praticava il kung fu, decise di cambiare e seguire la strada della flessibilità e della concentrazione, dell'armonia interiore. Esistono cinque scuole di tai chi chuan.: Chen, Yang, Wu, Wu (Hao) e Sun, che prendono i nomi delle famiglie dei patriarchi. Sono differenti nelle forme e simili nelle tecniche, tutte richiedono ai praticanti tranquillità, calma, rilassamento e concentrazione. Lo spirito autentico del tai chi chuan è proprio l'unione tra il corpo e la mente: i movimenti dolci del corpo vengono guidati dalla concentrazione sull'energia interiore (*qi*). Culturalmente, infatti, il tai chi chuan ha le proprie radici nella filosofia taoista, che mette in primo piano la ricerca dell'equilibrio interno.

Efficacia e sicurezza. – Come altre pratiche che non rientrano nella medicina tradizionale, anche il tai chi chuan è sottoposto a un'intensa verifica scientifica riguardo a efficacia e sicurezza. In merito a quest'ultima, studi sistematici hanno concluso che tale disciplina può essere tranquillamente praticata anche da persone affette da artrite reumatoide poiché fornisce un significativo beneficio per i movimenti delle gambe e dell'anca. Studi clinici controllati hanno documentato un'efficacia del tai chi chuan in numerose condizioni: deficit immunitari, insufficienza cardiaca cronica, osteoporosi in menopausa, qualità del sonno, qualità della vita e autostima in donne operate di cancro al seno. Neurologi e riabilitatori, nel caso di persone colpite da ictus, hanno paragonato un normale trattamento di fisioterapia a un corso di tai chi chuan, registrando in quest'ultimo caso un netto miglioramento nel recupero delle funzioni generali e nelle relazioni sociali. Infine, studi controllati su anziani hanno indicato un chiaro aumento nella qualità e quantità del sonno (con un guadagno medio di 50 minuti di sonno a notte) e un significativo incremento della flessibilità e dell'equilibrio, documentato da una

riduzione delle cadute.