

L'IMPORTANZA DEL TAICHI NELLA CURA DEL MORBO DI PARKINSON

Il morbo di Parkinson è una malattia progressiva del sistema nervoso, colpisce circa l'uno per cento della popolazione. Si manifesta con rigidità delle braccia, lentezza e riduzione dei movimenti e instabilità posturali che si accompagnano a depressione, confusione, difficoltà nel parlare, vertigini da fermo.

Le terapie sono principalmente farmacologiche, ma ne esistono anche di complementari come quelle "del movimento", tra le quali troviamo il tai chi chuan.

Il tai-chi, un'arte marziale cinese messa a punto circa 2000 anni fa, che consiste nella esecuzione precisa di movimenti lenti e fluidi, si serve della mente per controllare i movimenti del corpo.

Aiuta a divenire consapevoli del proprio corpo e dell'integrazione di ogni parte con il tutto.

L'immaginazione visiva è utilizzata per contribuire a questa connessione mente-corpo e per aiutare la coordinazione.

La Dottoressa Giovanna Menicatti, Presidente della Associazione Parkinson Lombardia, ci spiega che l'attività sportiva in questa specifica malattia serve a ridurre la debolezza muscolare e la rigidità delle articolazioni, l'importante è che prima di iniziare ci si riscaldi accuratamente, in modo da evitare infortuni a muscoli ed articolazioni.

Ci conferma che tra i programmi di molte associazioni ci sono corsi di tai-chi.

Infatti dei ricercatori presso l'Università di Washington (Stati Uniti) hanno assegnato un gruppo di parkinsoniani a caso ad un programma di terapia fisica basata sul tai-chi, con una durata di 20 sessioni di un'ora l'una in un arco di 10-13 settimane, ed un gruppo sempre a caso a nessuna terapia fisica particolare. Dopo il completamento del programma è stato rilevato che il gruppo allenato presentava miglioramenti per quanto riguarda l'equilibrio, la capacità di alzarsi ed un maggior senso di benessere, mentre il gruppo non allenato non presentava variazioni. Si riscontrano anche miglioramenti legati alla riduzione dei tremori.

A questo proposito, la Dottoressa Menicatti cita il caso di David Loney un malato di Parkinson che attraverso il tai-chi che praticava prima della malattia, riesce a trovare un equilibrio fisico-emotivo che lo aiuta ad affrontare la sua realtà.

Loney ha raccontato la sua esperienza in un libro nel 2007, eccone alcuni passaggi significativi:

"Inspiro profondamente la fredda aria di Gerusalemme ed espiro mentre affondo, ripetendomi di rilassare, rilassare. Mentre proseguo nella forma, inizio ad acquisire fiducia nel mio corpo.

Respirando profondamente nel Dantian, affondando, fluendo, rilassando, sciogliendo le tensioni realizzo di poterlo ancora fare. Mi sento molto bene. Mi sento meravigliosamente bene.

Oggi il mio programma personale è basato su tre pilastri: minima quantità di medicine, esercizio fisico con il tai chi come base e una dieta vegetariana povera di grassi e ricca di antiossidanti per proteggere e sostenere le rimanenti cellule cerebrali. Il programma non è assolutamente statico, lo

adatto costantemente alle mie mutevoli condizioni mediche, mantenendo enfasi sul migliorare la mia forma di tai chi”.

Conclude poi con queste parole: ”Sapevo che se volevo mantenere alto il mio livello di vita possibile e ottenere il massimo dagli anni che mi rimanevano: avrei dovuto sviluppare una strategia per fronteggiare la malattia. Nel tempo ho notato gli effetti progressivi del mio regime salutistico. Il mio organismo lavora meglio e la mia forma di tai chi è lentamente migliorata. Una buona pratica sembra per me essere tanto efficace quanto prendere una pastiglia e il risultato di una sessione ha effetti per ore. Il tai-chi mi aveva fornito gli strumenti per fronteggiare la malattia ben prima che mi fosse diagnosticata”.

MASSIMO CINGOLANI