

# La pratica del Tai Ji Quan nella malattia di Parkinson

di Roberto Benetti  
[benetti.roberto@fastwebnet.it](mailto:benetti.roberto@fastwebnet.it)

La premessa doverosa e fondamentale per affrontare una disciplina di qualunque tipo non appartenente alla nostra sfera culturale, è quella di acquisire informazioni precise e rigorose circa la storia, la filosofia, lo “spirito”, la “scienza” che ne sta alla base. Quando si parla di Tai Ji Quan manca spesso questo approccio, lasciando spazio il più delle volte a informazioni acquisite in maniera superficiale e strumentale allo scopo che uno si prefigge di raggiungere con la pratica di detta disciplina. In tal modo si perde di vista quello che essa è veramente,

sulla base della storia e dell’effettivo utilizzo nel suo paese di origine: la Cina. Così si spiega perché, negli ultimi 40-50 anni di diffusione del Tai Ji Quan in Occidente, si siano sviluppate e abbiano preso piede tendenze che ne hanno spesso travolto i principi.

**Il Tai Ji Quan è un’Arte Marziale della tradizione cinese, dove per “Arte” si intende il tendere alla perfezione del gesto e per “Marziale” lo sviluppo di una naturale autodisciplina, innanzitutto corporea, poi emotivo-percettiva, infine mentale-spirituale.** Tai Ji è il principio che genera i due op-

posti Yin e Yang; Quan è l’applicazione marziale del principio Tai Ji. **Il gioco degli opposti è sempre presente nel Tai Ji Quan:** duro e morbido, movimento e quiete, velocità e lentezza si alternano armoniosamente in un continuo mutamento. Il Tai Ji Quan è **un sistema integrato di allenamenti che riguarda l’aspetto fisico, energetico e mentale, che esplica i suoi effetti benefici a livello fisico, sciogliendo le articolazioni e rinforzando il corpo;** a livello energetico, sviluppando un maggiore vigore interno; a livello mentale, aumentando la capacità di attenzione

e di concentrazione. L'applicazione di un metodo rigoroso e scientifico nell'insegnamento e nella trasmissione del Tai Ji Quan consente di cogliere ed elaborare il principio della disarmonia interiore per poi, attraverso opportuni esercizi guidati, "regolare" e "tarare" il proprio sistema-uomo per avvicinarsi sempre più all'armonia. **Il principio di base nel movimento Tai Ji riguarda il concetto di sfericità (o rotondità) del gesto, ovvero lo sviluppo nello spazio di qualunque movimento corporeo.** Gli esercizi di base ("Nei Gong" in cinese, che può essere tradotto come "lavoro interno" o "ginnastica consapevole") sono studiati in rapporto alla visione sistemica della sfera: presenza di un asse centrale, sviluppo attorno a esso dei tre piani dimensionali nello spazio e relative coppie di forze (alto-basso, avanti-dietro, destra-sinistra). L'applicazione metodica in ogni segmento corporeo di questo principio costruisce lentamente il processo di consapevolezza del gesto. Si passa dunque dalla logica del prodotto o del risultato (saper fare un gesto, un esercizio) alla logica del processo (conoscenza del procedimento di come eseguire un gesto e capirne la correttezza in base al principio della polarità) al fine di sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio essere.

## PRATICA

Senza entrare nello specifico della malattia di Parkinson da un punto di vista medico, le difficoltà motorie e di equilibrio di una persona affetta da questa malattia sono gli aspetti che risaltano maggiormente. **La pratica del Tai Ji Quan (TJQ) come sopra definita, nella costante ricerca della rotondità e armonia del gesto, presenta delle caratteristiche che la rendono particolarmente indicata per le persone affette da tale patologia.** Una metodologia orientata ad affrontare principalmente l'aspetto motorio consente di raggiungere comunque un obiettivo. È sicuramente riduttivo se guardiamo alle grosse potenzialità che la pratica del TJQ comporta per l'aspetto emotivo-percettivo e mentale, ma consente di essere operativi in tempi rapidi per migliorare la funzionalità di semplici attività che il malato di Parkinson deve espletare nella vita di tutti i giorni. La pratica si svolge quasi sempre in stazione eretta, quindi la percezione del piede è fondamentale per poter sviluppare quella stabilità che consenta di muoversi nello spazio mantenendo l'equilibrio del proprio centro. L'uso di scarpe morbide e basse è altamente raccomandato per poter sentire il terreno: un albero si sviluppa forte e ritto in alto grazie a potenti e stabili radici, ma le radici devono affondare nella terra, non nel-

la gomma! **Attraverso opportuni esercizi di sensibilizzazione dei piedi si comincia a capire/esplorare il concetto di centro di equilibrio** che viene poi esteso, con specifici esercizi, ai segmenti corporei fondamentali che regolano la statica del corpo umano: ginocchia, anche/bacino, zona lombare, torace, zona cervicale/occipitale. **Il lavoro differenziato e orientato alle singole parti del corpo viene sviluppato con esercizi specifici sui 3 piani fondamentali,** lavorando prima per forze contrapposte (alto-basso, avanti-indietro, destra-sinistra) e poi seguendo percorsi circolari e spiraliformi. La differenziazione ha il suo completamento con un processo di integrazione attraverso le figure e le movenze tipiche del TJQ, dove la lentezza diventa mezzo per la ricerca costante del centro di equilibrio sia in fase statica che dinamica. **Progressiva-**





mente si sviluppa una maggior consapevolezza corporea attraverso un opportuno processo trasformativo del movimento fisico accompagnato da una costante presenza mentale. Ciò consente di affrontare il classico blocco motorio tipico del malato di Parkinson, spostando l'attenzione alla funzione del movimento piuttosto che al movimento stesso. Tale approccio alla disciplina comporta che **non esistono "malati", ma individui con maggiore o minore libertà di azione o di elaborazione** dovuta a impedimenti di natura interna od esterna che limitano la pratica di una qualsivoglia disciplina. Questo metodo di lavoro consente di uscire dalla logica frustrante del non riuscire a comandare il proprio corpo nell'eseguire un determinato movimento, situazione tipica del malato di Parkinson, e, attraverso la logica del processo, ovvero dei piccoli passi, di raggiungere comunque un risultato corretto parametrato alle proprie possibilità del momento. **Il gesto lento, misurato e di ascolto tipico del TJQ consente una "mappatura" del proprio sistema integrato corpo-energia-mente, attraverso la ripetizione di movimenti corporei che si sviluppano con forze opposte nei tre piani fondamentali.** Ogni lezione tiene



conto dei criteri esposti ponendo l'attenzione a due momenti fondamentali nella pratica del TJQ: **la ginnastica consapevole adatta a tutti, anche a coloro che hanno problemi di deambulazione, e l'applicazione della ginnastica nel movimento attraverso delle camminate tratte dalle movenze del TJQ che, combinate assieme, danno luogo a quella che si chiama "Forma"**. Al termine di un gruppo di lezioni (circa 1 volta al mese) sono proposti **esercizi semplici da eseguire a casa, con l'aiuto dei famigliari**, senza controindicazioni. A questo proposito il coinvolgimento dei famigliari è particolarmente raccomandato. I benefici principali riscontrati sono:

- miglioramento della postura generale
- migliore percezione delle forze sia in posizione statica che in movimento
- sviluppo di una maggiore consapevolezza
- maggior sicurezza nel movi-



- maggiore equilibrio o minor probabilità di perderlo
- maggiore autostima
- minore senso dell'handicap
- maggiore chiarezza mentale.

## STUDI

Si sono sviluppati negli ultimi anni una miriade di studi e ricerche riguardanti gli effetti del TJQ sulla malattia di Parkinson. Dalla quantità e dalla provenienza di queste ricerche, si osserva come il mondo medico a livello internazionale cerchi di dare una spiegazione scientifica all'innegabile condizione di benessere e miglioramento percettivo del proprio stato che la pratica del TJQ esercita sui malati. Riporto a esempio due studi.

**[Tai Chi improves balance and mobility in people with Parkinson disease](#)**, Madeleine E. Hackney and Gammon M. Earhart del Dipartimento di Neurologia e Neurobiologia, Washington University School of Medicine, St. Louis, MO, U.S.A., 2008.

Si tratta di **uno studio pilota che esamina gli effetti del TJQ sull'equilibrio, il movimento e la mobilità nelle persone affette dal**

Link



**Parkinson.** Sono stati selezionati trentatré malati e divisi casualmente in due gruppi: uno che pratica TJQ e l'altro di controllo. I risultati hanno evidenziato un miglioramento generale nel gruppo che pratica TJQ, dall'analisi di alcuni test significativi come il Berg Balance Scale, UPDRS (Unified Parkinson's Disease Rating Scale), Timed Up and Go (test per misurare la mobilità fondamentale), camminata da sei minuti, e camminata all'indietro. Tutti i praticanti di TJQ hanno migliorato la sensazione globale di benessere. La conclusione dello studio è stata che **il TJQ è una forma di esercizio appropriato, sicuro ed efficace per coloro che sono affetti dalla malattia di Parkinson a livello medio o moderatamente grave.**

Link

**Tai Chi Chuan in the Management of Parkinson's Disease and Alzheimer's Disease**, Klein P-Hong Y: Tai Chi Chuan. State of the Art in International Research. Med Sport Sci. Basel, Karger, 2008, vol 52, pp 173-181 (DOI: 10.1159/000134298).

In quest'articolo sono fornite alcune raccomandazioni su come insegnare e praticare TJQ adattato per

i malati di Parkinson e Alzheimer. Da varie ricerche emerge come la pratica del TJQ è ampiamente riconosciuta come attività complementare nei malati di Parkinson, anche se esistono pochi risultati scientifici certi sugli effetti del TJQ sul Parkinson. Impressioni cliniche: **la lentezza e la regolarità ritmica degli esercizi basati sull'attività funzionale, la stimolazione interna degli organi, l'atteggiamento flessibile del corpo, gli effetti dell'allenamento sui centri di equilibrio e in generale gli effetti benefici dei movimenti del TJQ hanno rilevanza clinica soprattutto per i malati di Parkinson, svolgendo attività di prevenzione delle cadute (riducendo la probabilità di cadute rovinose), riducendo il tremore e controllando l'attività motoria.** La raccomandazione sia per i malati di Alzheimer sia soprattutto per i malati di Parkinson in stato medio o avanzato è quella di praticare degli esercizi "strategici" adattati, tratti dai movimenti del TJQ, facendoli diventare parte integrante delle attività quotidiane.

## CONSIDERAZIONI

Per ottenere buoni risultati con il Tai

Ji Quan, sono necessari:

- **personale docente preparato e qualificato** sia dal punto di vista tecnico che metodologico-didattico;
- **buone capacità relazionali** in ambienti di insegnamento specifici
- **approccio scientifico** alla disciplina;
- **pazienza con se stessi e fermezza** nell'applicare i principi del Tai Ji Quan;
- **chiarezza di linguaggio** e capacità di comunicare per metafore.

Il linguaggio verbale usato durante le lezioni deve stimolare la capacità di ascolto e di esecuzione consapevole del movimento. **L'importante per il malato non è tanto il "ricordare" i movimenti o una sequenza, quanto il "fissare" i Principi che stanno alla base dei movimenti fondamentali del corpo umano nello spazio in modo da renderli parte integrante ("normali") del proprio vivere quotidiano.** Dopo anni di pratica e di esperienza d'insegnamento, questi studi e gli innumerevoli altri effettuati confermano la mia valutazione personale sulla pratica del TJQ con i malati di Parkinson: il movimento corporeo consapevole aiuta la mobilità, l'equilibrio, il senso globale di benessere, la chiarezza mentale in coloro che lo praticano siano essi "malati" o "sani".

Link



## ROBERTO BENETTI

Pratica Tai Ji Quan da 25 anni e lo insegna da 15 in Italia e all'estero. Dal 2006 partecipa al progetto regionale "Volere è potere" in collaborazione con l'Associazione Vicentina Malattia di Parkinson, insegnando Tai Ji Quan ai malati. È docente di "Principi e Tecniche applicative del Tai Ji Quan" presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Padova nel corso di Laurea Magistrale di Scienze e Tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata.

