

TAI JI QUAN E MALATTIA DI PARKINSON

La ricerca e il mantenimento dell'equilibrio

di Roberto Benetti e Francesca Montanari

Numerose sono le evidenze scientifiche che negli ultimi anni sono state pubblicate prevalentemente all'estero, frutto di studi ed esperienze sugli effetti benefici della pratica del Taiji Quan sulla malattia del Parkinson.

Il Taiji Quan è una millenaria disciplina marziale, basata sui principi della filosofia cinese, nonché una raffinata arte che coinvolge il corpo, la mente e l'energia a numerosi e profondi livelli. Nota come tecnica di rilassamento, meditazione in movimento ed esecuzione di concatenazioni armoniose di movimenti, il Taiji Quan, in particolare nelle metodiche e nell'approccio sviluppato dall'Associazione P.M.C. , presenta caratteristiche e modalità che ben si prestano a tutti coloro che ricercano una qualità diversa del rapporto con il proprio corpo e movimento sia dal punto di vista fisico che emotivo e quale percorso di conoscenza. Il lavoro sulla postura corporea e sull'atteggiamento nei confronti del proprio corpo e delle sue finalità di movimento, si sono inoltre dimostrati efficaci nel sostegno per malattie quali il Parkinson. Nella costante ricerca di un equilibrio nel movimento e nella necessità di mantenerlo, il concetto di sviluppo e consapevolezza dell'asse centrale rappresenta un punto chiave. Il lavoro per raggiungere tale obiettivo si basa su tecniche ed esercizi volti a differenziare e successivamente integrare i diversi segmenti corporei, che concorrono a costruire l'asse virtuale del corpo attorno al quale l'equilibrio si genera. Specifici ed appositamente studiati sono gli esercizi che coinvolgono in ordine il collo, la zona delle spalle e dello sterno, l'area della vita, lo snodo delle anche, l'arco delle gambe e la corretta distribuzione del peso nei piedi.

Il Tai Ji Quan inoltre dolcemente aiuta a sciogliere le articolazioni e a rendere elastici i legamenti del corpo, favorendo un profondo equilibrio dinamico tra forza esteriore ed energia interiore e rinforzando la propria sicurezza.

Dal punto di vista emotivo e di crescita personale, gli esercizi ed i movimenti corporei proposti (camminate e forma) attraverso la lenta e continua ripetizione degli stessi, consentono di sviluppare una capacità di concentrazione ottenuta con uno sforzo permanente della volontà per fissare l'attenzione e non limitarsi alla semplice ripetizione di gesti noti. Il corpo si muove nella calma fisica e mentale, che consiste non soltanto nel sospendere i pensieri, ma nell'accettarsi con i propri limiti e capacità del momento. I risultati si apprezzano in rapporto a se stessi e non rispetto ad un modello esterno.

I segreti per la riuscita nella pratica del Tai Ji Quan e nell'evoluzione del proprio movimento, consistono nella costanza e nella continuità e di conseguenza nella pazienza nell'apprendere.

Inoltre l'approccio ad un movimento, non necessariamente finalizzato ad un'azione precisa e determinata, ma che costruisce progressivamente i percorsi mentali e "operativi" che generano il gesto stesso, si rivela un valido strumento per superare ed integrare i disagi causati dalla malattia del Parkinson.

Questo approccio consente inoltre 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 e vantaggioso. Il gesto lento, misurato e di ascolto tipico del Tai Ji consente inoltre una "mappatura" del proprio sistema integrato corpo-energia-mente.

I benefici principali della pratica del Tai Ji Quan per i malati di Parkinson riguardano la postura generale, lo sviluppo di una maggiore consapevolezza, maggiore equilibrio o minor probabilità di perderlo, maggiore autostima .

Nel Tai Ji Quan, che L'Associazione P.M.C. pratica in collaborazione con l'associazione Vicentina malati di Parkinson, non esistono persone malate e non esistono persone sane ma individui disposti ad affrontare un percorso di conoscenza di se stessi per diventare esseri completi, soldati disposti a diventare guerrieri non per combattere gli altri ma per affrontare le proprie piccole o grandi "malattie".