

IL CONTROLLO DEL CORPO » LA TERAPIA



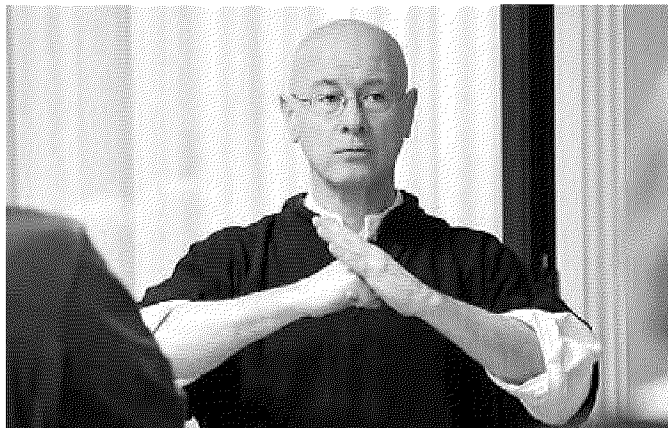
Lezione di Tai Chi tenuta da Roberto Benetti ieri in via Galilei 4/a presso la sede dell'Associazione Altoatesina per il Parkinson e malattie affini (Foto Matteo Groppo)

Il tai-chi che rallenta il Parkinson

Benetti insegna l'arte marziale ai malati: «Migliora l'equilibrio, riduce rischio di caduta e tremore»

di Valeria Frangipane
BOLZANO

Il Tai Chi applicato al Parkinson migliora l'equilibrio, riduce il rischio di caduta ed il tremore. «Ma attenti perchè ogni paziente ha la sua storia e reagisce in modo diverso». Roberto Benetti, 60 anni, vicentino, laureato in Statistica e docente di arte marziale della tradizione cinese alla Facoltà di Scienze motorie dell'Università di Padova, ha fatto del suo hobby una professione. E viene regolarmente (anche) a Bolzano dove tiene (ogni due settimane, sempre il sabato mattina) corsi dedicati ai pazienti nelle sale dell'Associazione altoatesina per il Parkinson e malattie affini. Lo ha "scovato" Alessandra Zendron, presidente dell'Associazione, che cerca soluzioni per attenuare i sintomi nei "suoi" pazienti: «I farmaci da soli non bastano, servono ginnastica e consigli nutrizionali. Ricordate che la malattia è neurodegenerativa, ad evoluzione lenta ma progressiva, e coinvolge alcune funzioni e parliamo di controllo dei movimenti e controllo dell'equilibrio». Benetti - in anni di lavoro e sperimentazione - ha messo a punto una



Roberto Benetti, docente di Tai Chi all'Università di Padova

serie di esercizi che aiutano i malati, anche coloro che hanno problemi a camminare, a stare meglio. «Il linguaggio che uso durante le lezioni deve stimolare la loro capacità di ascolto e di esecuzione consapevole del movimento. Perché l'importante per il malato non è tanto "ricordare" i movimenti o una sequenza, quanto "fissare" i principi che stanno alla base dei movimenti fondamentali del corpo nello spazio per arrivare a renderli parte integrante (cioè "normali") del vivere quotidiano. In estrema sintesi li aiuto a partire

dalla consapevolezza per controllarsi al meglio... li aiuto a controllare meglio quel che il corpo consente loro di fare».

L'approccio è che non esistono "malati" ma individui con maggiore o minore libertà di azione o di elaborazione dovuta ad impedimenti di natura interna od esterna. «La base di tutto è il gioco degli opposti sempre presente nel Tai Chi - duro e morbido, movimento e quiete, velocità e lentezza - alternati in continuo mutamento. Il gesto lento, misurato e di ascolto tipico di quest'"arte" consente di



“mappare” il sistema integrato corpo-energia-mente». Un approccio che permette di uscire dalla logica frustrante del non riuscire a comandare il proprio corpo nell'eseguire un determinato movimento, situazione tipica di chi soffre di questa patologia, e, attraverso la logica dei piccoli passi, di raggiungere comunque un risultato corretto parametrato alle proprie possibilità.

Al termine di un gruppo di lezioni Benetti propone esercizi semplici. I benefici principali di questo approccio portano a mi-

gliorare la postura generale, ad una migliore percezione delle forze sia in posizione statica che in movimento, ad una maggiore consapevolezza, sicurezza nel movimento, equilibrio o minor probabilità di perderlo, maggior autostima e chiarezza mentale e minore senso dell'handicap. Ma non basta una buona disciplina per ottenere buoni risultati. «Sono necessari: personale docente preparato e qualificato sia dal punto di vista tecnico che metodologico-didattico».

© RIPRODUZIONE RISERVATA