

# Tai Chi

Il **Tai Chi** o **Tai Chi Chuan** è una pratica di origine cinese le cui radici si ritiene affondino nel diciassettesimo secolo. Sviluppatesi come corpo di tecniche marziali, finalizzate alla difesa personale, col tempo ha assunto sempre maggiori connotazioni salutistiche.

Le attività del Tai Chi (o anche **Taiji quan**) non sono vincolate agli spazi interni. Al contrario sono piuttosto diffusi corsi che prevedono la sua pratica all'aria aperta, più a contatto con la natura e l'ambiente che ci circonda.

## Cos'è

Il Tai Chi fa affidamento su **movimenti lenti e consapevoli**, con l'obiettivo di ottenere attraverso l'**armonia** del corpo quella dello spirito. La loro esecuzione servirà a comporre le varie "forme", sequenze che mimano il combattimento con un ipotetico avversario.



Questa pratica punta a sviluppare l'energia interiore dell'individuo, il **Chi**, considerata ben più potente della semplice forza fisica. Le sue basi poggiano sul concetto taoista di equilibrio tra gli opposti, tra **Ying e Yang**. Da qui si parte verso una riscoperta del proprio essere interiore e il miglioramento di sé.

La **pratica del Tai Chi** offre, nella sua accezione marziale, la possibilità al più debole di avere la meglio anche su avversari fisicamente più forti. Risulta in genere praticabile da chiunque e viene associata a una tipologia di **esercizio fisico** "moderata".



## Benefici

Attraverso la pratica del Tai Chi si possono ottenere benefici che interessano allo stesso tempo la mente e il corpo. All'aumento della vitalità della prima corrisponde un'altrettanto intensa stimolazione del secondo, che ne otterrà in più agilità, prontezza di riflessi ed equilibrio.

Il Tai Chi contribuisce inoltre a ridurre i possibili disagi legati a uno stile di vita sedentario o a regimi alimentari poco salutari, per quanto se ne raccomandi in ogni caso (in riferimento a questi ultimi) la correzione. Rappresenta una tipologia di esercizio che, se affrontata con il giusto approccio, oltre a essere salutare risulta piacevole e gratificante.

Molti sono i benefici anche per quanto riguarda il ritrovamento della propria calma interiore. Aiuteremo così la mente a gestire meglio le situazioni di stress o le relazioni interpersonali.

2

## Un po' di storia

Il **Tai Chi Chuan** (o **Tai Chi** o **Tai Ci**) è un'antica arte marziale cinese basata sul concetto taoista di Ying-Yang, l'eterna alleanza degli opposti. Nato come sistema di autodifesa - Tai Chi Chuan significa letteralmente "suprema arte di combattimento" - si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere anche se esistono alcune scuole che continuano ad insegnarlo e esercitarlo anche come vero e proprio sistema di difesa.



La pratica del Tai Chi Chuan consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa, ma che in realtà mimano la lotta con un opponente immaginario. All'interno degli stili del Tai Chi Chuan (Chen, Yang, Sun, Wu, Wod, Hao) i più popolari sono lo **Yang** e il **Chen**. Il primo è il più praticato poiché il Chen richiede un'esercitazione molto più complessa ed esigente. Oltre al concetto di Yin e Yang, l'espressione che descrive questa tecnica risiede nel concetto di "**Forma**", un sistema di movimenti concatenati che vengono eseguiti in un modo lento, uniforme e senza interruzioni. Tali movimenti possono essere eseguiti a mani nude o con il supporto di particolari armi. Esiste anche un insieme di esercizi che vengono eseguiti in coppia, e che prendono il nome di Tui Shous.

Lo studio del Tai Chi Chuan inizia quindi con la sequenza di movimenti detta "forma lenta". Gradualmente si studiano i movimenti e si introducono i principi fondamentali: si impara ad acquietare la mente, a muovere il corpo in modo rilassato e consapevole, a calmare il respiro. **La pratica attenta e costante di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguiti, rende il corpo più agile e armonioso migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione.** Scopo ultimo di questa arte è stimolare il libero fluire dell'energia vitale e così ristabilire armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito.

In Cina, gli obiettivi del benessere fisico e di una accresciuta longevità sono stati affrontati sistematicamente sin dall'antichità, dalla quale si sono ereditate numerose tecniche di applicazione di una antica saggezza. La pratica di queste si può far risalire a Hwang Ti, l'Imperatore Giallo che dominò in Cina per un secolo intero nel terzo millennio avanti Cristo. Le sue pratiche includevano il T'u Na, esercizi di respirazione, e degli esercizi di meditazione. Queste esperienze furono in seguito conosciute sotto il titolo di "I Ching" il più antico libro cinese in materia di medicina. Secoli dopo il regno di Hwang Ti, i principi filosofici sottostanti alle tecniche sulla longevità da lui praticate vennero articolati e elaborati dai grandi filosofi taoisti, soprattutto nei classici di Lao Tzu (sesto secolo a.C.) e Chuang Tzu (quarto secolo a.C.). In pratica il Taoismo, assieme al Confucianesimo e al Buddismo divenne una delle tre grandi religioni cinesi, e l'unica fra tutte a sostenere che l'immortalità della persona è possibile, almeno nei principi se non proprio nella pratica, attraverso l'applicazione delle sue tecniche. Tecniche che hanno assunto forme sempre più numerose e raffinate con il passare dei secoli.



## La filosofia del Tai Chi Chuan

Ciò che il Tai Chi Chuan offre è **un ampio concetto di salute e di longevità**, secondo il quale un organismo fiorisce soltanto se è propriamente nutrito e curato attraverso tutto il ciclo della sua vita. Innanzitutto occorre creare un nuovo tipo di approccio sul quale basare il riconoscimento che la longevità non è un valore per le persone anziane, ma per tutti senza limiti d'età. Essenziale per l'approccio cinese è l'intuizione che l'obiettivo di una longevità in piena salute debba essere perseguito anche da giovani e bambini. Il modo migliore per ottenere successi in questo campo consiste nello stabilire una disponibilità verso tali pratiche sin dalla più tenera età. Sia gli antichi taoisti che i confuciani sottolineano l'importanza di una mente serena per la salute ed il conseguimento di una autentica saggezza.

## I benefici del Tai Chi Chuan

Il Tai Chi Chuan può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita. Attraverso la pratica di questa disciplina si raggiunge il rilassamento mentale e si favorisce la concentrazione. Altri benefici consistono nell'eliminazione dello stress, miglioramento della mobilità articolare (i tendini si allungano e si distendono), aumento della profondità della respirazione con una conseguente ossigenazione del corpo in maniera ottimale, prevenzione di molte malattie aumentando la resistenza e la forza del corpo, prevenzione dell'osteoporosi, aiuto ad alleviare i dolori causati da problemi alla schiena e alle spalle. Inoltre è un forte aiuto psicologico per persone fortemente introversive producendo una graduale apertura ed estroversione verso il mondo circostante e gli altri. Per la medicina cinese, le malattie si sviluppano a causa di blocchi nei tragitti di circolazione dei meridiani. Come l'agopuntura, il Tai Chi Chuan, con i suoi

movimenti morbidi e armoniosi, contribuisce a rendere più flessibili le articolazioni, eliminando blocchi cronici e a rendendo più scorrevole libero il flusso energetico. Insieme ad una dieta, ai massaggi e all'agopuntura, il Tai Chi Chuan integra l'insieme di tecniche offerte oggi dalla medicina cinese per salvaguardare il benessere psicofisico.

Negli ultimi tempi la cultura orientale ha cercato di migliorare i risultati ottenuti combinando queste antiche tradizioni con la medicina classica occidentale; allo stesso tempo, in Occidente, i centri olistici e di benessere e salute hanno incorporato tecniche della medicina cinese tradizionale, tra cui il Tai Chi Chuan, per offrire alle persone soluzioni efficaci nella guarigione o nel miglioramento delle patologie. In parole semplici, il Tai Chi Chuan è costituito da una ginnastica profonda, sana e terapeutica che conserva la salute e favorisce notevolmente l'assetto psicofisico di ognuno.

Per ottenere questi benefici tuttavia, bisogna applicare bene quello che insegnano i maestri: "avere disciplina, perseveranza e pazienza", cioè praticare questa disciplina con costanza e per lungo tempo.

Gli effetti benefici delle tecniche del Tai Chi Chuan sui diversi sistemi e parti del corpo possono essere schematizzati in questo modo:

- **Sistema nervoso**

*"Concentrare al massimo l'attenzione per un conseguente benessere del sistema nervoso"*

È noto che il sistema nervoso dirige e controlla i vari organi del corpo. Per mezzo di reazioni condizionate e spontanee, l'uomo si adatta a qualsiasi situazione, nonché al cambio di ambiente. Per praticare la tecnica del Tai Chi Chuan è necessario aumentare la capacità di concentrazione e non utilizzare la forza fisica per ottenere un buon allenamento, e perciò un buon funzionamento delle cellule del sistema nervoso. Il lavoro rilassato e il risveglio dell'attenzione del sistema nervoso fa sì che il cervello abbia una buona influenza e un ottimo controllo sul resto dell'organismo. Per questo motivo, con il Tai Chi Chuan si avrà una sensazione di pienezza interiore e di benessere in tutto il corpo che produrrà, insieme alla non sottovalutabile attività fisica, un miglioramento della circolazione sanguigna e una maggior facilità nell'impostare una corretta respirazione.

- **Sistema cardiovascolare**

*"L'aria come sinonimo di benessere"*

La pratica del Tai Chi Chuan dimostra che l'introduzione e l'espulsione di una maggior quantità di aria, e quindi di ossigeno, in ogni ciclo respiratorio favorisce il cambio di pressione all'interno del torace; in tal modo la circolazione coronaria è più libera ed efficace; risulta aumentata la capacità e l'elasticità dei capillari e si rinforza il processo di ossigenazione e riduzione di anidride carbonica nel corpo. Così migliora la nutrizione e il funzionamento del muscolo cardiaco prevenendo l'arteriosclerosi e le diverse malattie cardiache e cardiovascolari.

## La pratica del Tai Chi Chuan

Il Tai Chi Chuan è un esercizio di autorilassamento i cui lenti movimenti sono coordinati rispetto alla respirazione e diretti da una mente libera, con doppio vantaggio sia per la salute fisica che spirituale. **Questi esercizi aiutano a rischiarare la mente e rafforzare il cervello.** Il Tai Chi Chuan si pone come obiettivo quello di fare entrare il praticante a conoscenza della propria energia. La pratica durante le lezioni è "silenziosa", non occorre parlare ma "fare": tutto passa infatti attraverso ciò che si fa e si sente. È importante che il Maestro metta in condizione l'allievo di sperimentare da solo il proprio lavoro, saranno le diverse esperienze a far crescere l'arte marziale. La mancanza di aspettative aiuta ad ottenere i risultati; abbandonarsi alla pratica e prendersi la responsabilità del proprio essere con desiderio di cambiare e mettersi alla prova. Il Tai Chi Chuan viene spesso associato ad una serie di benefici sui disturbi fisici spesso causati dall'inadeguatezza della nostra società ma è necessario sfatare l'ottica mistica di una pratica che resta un'arte marziale.



Il Tai Chi Chuan (Taijiquan) è un'antica arte marziale cinese "interna" o soft, spesso praticata per i benefici che garantisce alla salute e allo spirito; non è competitiva ed è leggera; segue generalmente un ritmo lento. Contrariamente al concetto tutto occidentale "se non si soffre non si ottiene nulla", un'ora di Tai Chi ti fa bruciare in realtà più calorie del surf e quasi quanto bruceresti sciando; si tratta dunque di un vero e proprio allenamento. Ma è solo uno dei tanti benefici! Incrementando la forza, la flessibilità e la consapevolezza del corpo, nonché la concentrazione mentale, il Tai Chi può anche migliorare la tua salute.

1

**Scaldati con respirazione e centratura corrette.** Come per qualunque arte marziale, non si tratta semplicemente di quanto rapidamente e con quale forza riesci a colpire una tavoletta o a vincere contro un avversario. Si tratta di avere una presa salda sulla propria mente. Per schiarire la tua, focalizzarti sul tuo chi e incrementare il tuo potenziale, dovrai iniziare con una corretta respirazione che, a sua volta, ti permetterà di centrarti.

- Posiziona i piedi alla larghezza delle spalle, non oltre.
- Metti la mano sulla parte inferiore dell'addome, circa 5 cm sotto l'ombelico. Spingi leggermente.
- Inspira ed espira lentamente dal naso esercitando quest'area dell'addome. Se non avverti movimenti in questa zona, spingi un po' di più con la mano.

2

**Concentrati su tutte le parti del tuo corpo singolarmente.** Dopo aver effettuato la respirazione addominale, inizia a rilassare ogni parte del tuo corpo una alla volta. Inizia con i piedi e finisci con il cuoio capelluto. Se ritieni, lavora anche con le parti più piccole, come le unghie. Scoprirai di essere in tensione senza rendertene conto.

- Se inizi a traballare, in realtà è un buon segno! Significa che ti stai rilassando e che il tuo corpo non è in tensione per bilanciarsi. Se ciò accade, potrai riaggiustare leggermente i piedi o spostare la tua concentrazione sul tuo bilanciamento fin quando non ti ritroverai a essere di nuovo stabile.

3

**Radicali.** Uno dei concetti del Tai Chi è il radicamento. È abbastanza auto-esplicativo: immagina di avere delle radici che escono da sotto i piedi. Fai parte del terreno, non perdere mai l'equilibrio, la concentrazione o la centratura. I tuoi arti ondeggiando come rami al vento, senza esitare per paura o apprensione. Ecco: così sei ben radicato.

- Ciò non significa che tu o le tue gambe siete rigidi, al contrario. Prova a immaginare di avere delle radici sotto di te, come parte di te, che ti permettano una certa libertà di movimento in modo che tu non possa cadere, non possa scivolare e possa sempre far parte del mondo naturale.

4

**Pensa alla tua struttura.** Nel Tai Chi le tue posizioni possono assumere diverse forme. Generalmente ogni stile ne favorisce una specifica. Ecco un riepilogo di quelle di base:

- *Struttura piccola.* Questo stile (solitamente per le versioni Wu o Hao) è solitamente molto contenuto. I movimenti sono più limitati e c'è meno estensione in generale. Ci si focalizza sull'energia interna per formare le transizioni e i movimenti corretti.
- *Struttura grande.* Questo stile (Chen e Yang) coinvolge posizioni alte e basse, posture più drastiche e braccia oscillanti. Enfatizza il corretto posizionamento del corpo e il suo allineamento in modo da sviluppare l'energia.

5

**Fai prove con stili diversi.** Siccome ogni tipo di Tai Chi fa bene, è più importante farne uno qualunque piuttosto che preoccuparsi dello stile più adatto a te. Ma una volta che sarai immerso in questo mondo, potresti voler sperimentare. Ecco un breve riassunto:

- Lo stile Chen mischia i ritmi, passando da quello molto lento a quello esplosivo. Può essere difficile per i principianti.
- Lo stile Yang è il più popolare. Ha un ritmo costante e, come si diceva prima, utilizza movimenti molto ampi. Corrisponde probabilmente a ciò che pensi del Tai Chi.
- Nello stile Wu, i movimenti sono quasi microscopici. Questo lo rende facile da fare, ma difficile da padroneggiare – c'è molta attenzione sui potenti flussi di energia e sui movimenti interiori posti sotto pressione. I movimenti sono molto lenti e ponderati.
- Lo stile Hao non è molto diffuso. Probabilmente non riuscirai a trovare un insegnante che lo pratichi.



1

**Impara le mosse comprendendone la filosofia e i suoi creatori.** Per comprendere la natura del Tai Chi Chuan (che significa "pugno del supremo movimento"), dobbiamo contestualizzarla nella sua cultura di provenienza. Ciò vuol dire che dobbiamo guardare da vicino la cultura cinese e, in particolare, la tradizione spirituale del Taoismo, nella quale il Tai Chi Chuan fonda le proprie radici e il proprio nutrimento.

- Si dice che l'arte del Tai Chi migliori il flusso del Chi (Qi), il concetto tradizionale cinese dell'energia fisicamente intangibile o della forza vitale. Durante la realizzazione di alcuni studi scientifici, è stato provato che il Tai Chi migliora delle condizioni mediche, tra cui i dolori muscolari, il mal di testa, la fibromialgia, i problemi cardiovascolari, l'artrite, la sclerosi multipla, il Parkinson, l'Alzheimer, il diabete e l'ADHD. Sebbene il suo esercizio a basso impatto risulti particolarmente utile alle persone più anziane, il Tai Chi è adatto a tutti ed è ingannevolmente semplice – a prima



vista.

- Ora, quello che bisogna sapere sul Taoismo e su coloro che si fanno chiamare taoisti è che questa filosofia di pensiero è intrinsecamente collegata alla natura. Non solo quella al di fuori di noi, ma anche quella della nostra interiorità. Infatti, uno dei principi chiave del Taoismo proviene dal Tao Teh Ching, scritto dal saggio Lao Tzu. Tale principio si chiama Tzu Jan o Ziran in pinyin e indica l'essere se stessi o l'incarnare la propria natura. Quindi, oltre ai benefici che ne ricava l'organismo e all'attenuazione dello stress, il Tai Chi Chuan è anche un mezzo per ritrovare la propria interiorità più profonda.



2

**È molto più di una mossa.** Non si tratta di stendere semplicemente le braccia davanti a sé... Per ogni momento c'è un particolare scopo, flusso e, per alcuni, un'applicazione in combattimento. Mentre stai facendo pratica, pensa a queste cose. Che cosa simboleggia questa mossa? Come può una mossa così semplice evocare tale energia?

3

**Prova la mossa della frusta.** Qui ne descriviamo solo alcune tra le tante, ma una mossa che si vede piuttosto spesso è quella della singola frusta. È la figura in cui ogni punto delle braccia e della parte superiore del tronco è parte di una frusta – queste parti del corpo potrebbero esplodere con forza in qualunque momento,

diventando l'estremità della frusta. Non sembra tanto facile detto così!



- Per questa mossa, una mano rimane generalmente in posizione di "becco". Come puoi capire intuitivamente, sembra una specie di becco d'uccello. Le quattro dita dovrebbero toccare leggermente il pollice e il palmo della mano dovrebbe essere rivolto verso il basso. Per quanto riguarda le braccia, ogni stile di Tai Chi è leggermente diverso, ma generalmente vengono tenute all'altezza delle spalle e si dispiegano come ali sciolte.

4

**Esegui la mossa della gru bianca.** Per questa mossa, il peso dovrebbe essere concentrato su una sola gamba, ma entrambi i piedi dovrebbero trovarsi sempre a terra. Ti muoverai avanti e indietro come per provare il tuo equilibrio. Le braccia dovrebbero muoversi in modo opposto: una dovrebbe essere in movimento veloce e su piani diversi, mentre l'altra dovrebbe essere lenta e cauta, mai

flaccida e debole.

- Il nome di questa mossa ha un suono dolce, ma in realtà è da combattimento. Pensaci: il tuo peso e la posizione del braccio cambiano in ogni momento. E quando tutto il tuo peso è su una gamba sola, l'altra è libera di calciare. Tutto ha un significato!

5

- **Pratica il "pouring".** È qualcosa che si può anche fare in coda alla posta! Stai semplicemente con i piedi sul pavimento, paralleli, posti a larghezza delle spalle. Poi



sposti il tuo peso su una gamba e lo trattiene; dopo alcune inspirazioni ed espirazioni, trasferisci lentamente il tuo baricentro sull'altra gamba e rimani fermo. Ripeti per alcuni minuti, rischiarando la mente e diventando consapevole del tuo equilibrio.



6

**Fai dei cerchi con le braccia.** Con i gomiti in fuori di fronte a te e i polsi rilassati, inizia a fare dei cerchi con il braccio. All'inizio falli solamente con le dita, poi passa ai polsi, agli avambracci e infine a tutta la spalla. Cerca di mantenere costantemente un equilibrio perfetto.

- Fai dei cerchi anche con i piedi! Siediti e lavora dalle dita fino alle cosce, piegando le ginocchia quando è necessario. Assicurati di andare sia in senso orario sia antiorario.

7

**Padroneggia la mossa del "serpente che s'insinua verso il basso".** Ancora una volta bisogna specificare che questa mossa è leggermente diversa per ogni stile di Tai Chi, anche se il senso generale è comune: passare da una posizione in piedi a un affondo profondo (bicipite femorale) nel modo più delicato possibile.



- Effettuato tale movimento, prova il tuo equilibrio con le braccia. Muovile su piani diversi e a differenti velocità. Riesci a mantenere questa posizione?

8

- **Passa da una forma breve a una lunga.** Come per la maggior parte dei principianti, probabilmente ti atterrai alla prima. Ci sono dalle 13 alle 40 mosse e dura generalmente 5-20 minuti. Dopo, probabilmente vorrai fare di più, e a quel punto proverai la tipologia lunga! Si tratta di 80 o più mosse che richiedono anche più di un'ora. Ne beneficerai a livello di stress!

**Scegli uno stile di Tai Chi adeguato alle tue esigenze e ai tuoi interessi.** Ne esistono centinaia, ma ognuno ha un obiettivo

tutto suo per quanto riguarda la salute o le arti

marziali. Dovrai prendere una decisione in merito a ciò che vuoi ottenere dall'esperienza di Tai Chi. I sei stili più popolari, che provengono da altrettante famiglie, sono gli stili Chen, Yang, Wu, Sun, Wu-Hao e Fa. Lo stile Yang è il più popolare per questioni di salute, mentre quello Chen è maggiormente noto come arte di autodifesa. Di qualunque stile si tratti, esercitati e ricordati che tutti condividono la stessa filosofia di base.

- Esistono oltre 100 movimenti e posizioni di Tai Chi da imparare, spesso con nomi di animali o legati alla natura.
- Il substrato comune tra tutte le forme del Tai Chi è costituito dalla concentrazione sul respiro coordinato con il movimento ritmico, e dall'obiettivo finale di raggiungere la calma interiore concentrandosi sul presente.







2

**Valuta la tua idoneità.** Tutti possono fare Tai Chi, a patto che si scelgano le maniere più leggere per praticarlo. La ragione è che il Tai Chi enfatizza la tecnica e non la forza, dando a ognuno la possibilità di padroneggiare l'arte indipendentemente dalla forza o dall'età. L'allenamento è a basso impatto ed è dunque ideale per la maggior parte della gente. Se hai dei dubbi, parlane con il tuo medico.

- Le persone che hanno dei problemi alle articolazioni, alla spina dorsale o al cuore o delle fratture e le donne incinte dovrebbero discutere della possibilità di praticarlo insieme al proprio dottore.

3

**Trova un istruttore esperto e adatto a te.** Non esistono dei gradi o delle competenze per insegnare il Tai Chi, e il fattore chiave è dato dalla compatibilità del tuo apprendimento con lo stile di insegnamento.

Sebbene ci siano delle utili guide allo studio, è semplicemente impossibile imparare da un libro o da un video. Un DVD non può correggere la tua forma, e tutti hanno bisogno di indicazioni in quanto principianti. Inoltre, il supporto sociale garantito dalla frequenza delle lezioni non ha prezzo. I posti per trovare un istruttore di Tai Chi includono i club locali e gestiti dal municipio e le palestre, soprattutto quelle specializzate nell'insegnamento delle arti marziali. Online troverai numerose risorse per la tua ricerca. I fattori per scegliere un istruttore includono:

- Non esiste un sistema di accreditamento universale (o ampiamente usato) per gli istruttori di Tai Chi. Questo rende difficile per un principiante giudicare la precisione o l'idoneità di un certo maestro di Tai Chi. Un insegnante senza l'abilità di rispondere alle domande e di dare delle direzioni personalizzate agli studenti non è accettabile, dunque ti conviene fidarti dell'istinto e continuare a cercare fino a quando non scatterà la scintilla con quello giusto.
- Se hai iniziato da poco a praticare Tai Chi, è assolutamente accettabile imparare da uno studente a un livello avanzato.
- Un fattore importante da considerare è rappresentato dai tuoi eventuali disturbi fisici, che richiederanno un'attenzione speciale. Se comprendono malattie come l'artrite o la sclerosi multipla, è essenziale optare per un istruttore che abbia esperienza nell'apportare modifiche per le persone che soffrono della tua stessa condizione.
- Scegliere un istruttore che insegna in una palestra a un'ora di distanza da casa tua è la maniera più facile per relegare il Tai Chi nell'angolo delle risoluzioni per l'anno nuovo, anno dopo anno. Assicurati di trovare lezioni in un posto vicino e facilmente raggiungibile.
- Paga un corso che tu ti possa permettere. Andare in una palestra di lusso e indossare una certa uniforme non ha molto senso se non impari nulla. Le lezioni più tradizionali si tengono all'aperto e sono informali se comparate, per esempio, a quelle della scuola di taekwondo.

4

**Scegli uno stile di istruzione.** Che il tuo insegnante di Tai Chi sia una casalinga indaffarata di periferia o un anziano uomo cinese dalla barba bianca, opta per uno stile di apprendimento che faccia al caso tuo. Per quanto l'istruttore sia esperto, se non riesci a capirlo non trarrai nulla dall'esperienza e sarà difficile praticare. Assicurati di selezionare un maestro che abbia i tuoi stessi obiettivi (in termini di salute, di difesa personale, ecc.). Per comprendere a cosa vai incontro, assisti a una lezione prima di iscriverti. Gli insegnanti che si rifiutano di concedere una lezione di prova nascondono qualcosa. Tutti gli istruttori boriosi e che insistono a essere chiamati "gran maestro" o con un altro appellativo analogamente esagerato non valgono la pena. Un vero maestro di Tai Chi ti dirà che sta ancora imparando a padroneggiare l'arte, anche dopo tanti anni.

- Tieni a mente che il Tai Chi si distanzia dalla competizione. Non vai a lezione per lottare contro il maestro o i tuoi compagni. Vai a lezione per onorare ed estendere il lavoro dell'insegnante e per imparare.

1

**Fai pratica.** Leggere le riviste dedicate al Tai Chi è divertente, ma il metodo primario per migliorare le tue competenze è mediante la pratica. Secondo degli aneddoti su un maestro di Tai Chi, il rinomato Chen Fake, egli praticava le forme più di 30 volte al giorno. Benché tu non debba di certo giungere a questo estremo, allenarti una volta al giorno è essenziale.

Praticare due volte alla settimana è il minimo indispensabile per apprendere più efficacemente e sentire un beneficio tangibile. Quando ti alleni, concentrati su quello che ricordi. Non biasimare te stesso se hai un vuoto di memoria, migliora quello che puoi lavorare. Pur ricordando solo una posizione, alzarti e mantenerla ti farà bene.

- Sviluppa una routine che sia facile da ricordare e che ti consenta di fare un'associazione piacevole tra la pratica del Tai Chi e la tua maniera di sentirti rispetto alla tua giornata in generale.
- Quello che ricavi dalla pratica del Tai Chi è largamente determinato da come e quanto fai pratica. Per trarre il meglio dal tuo training, devi avere costanza. Ritaglia quotidianamente del tempo da dedicare a te stesso (15 minuti basteranno). Poi, ogni giorno, prenditi il tempo che ti spetta per curare il corpo e rischiarare la mente grazie alla pratica. La ricompensa varrà tutti gli sforzi.
- Puoi allenarti al chiuso o all'aperto, con gli amici o da solo. Trova quello che meglio si adatta a te e il Tai Chi diventerà un autentico piacere.

2

- **Prenditi l'impegno di praticare per un minimo di 12 settimane.** Necessiti di almeno tre mesi di allenamento prima di notare qualche beneficio. A questo punto, quello che avrai guadagnato sarà evidente e ormai rappresenterà una parte di te, ma non mollare. Concedi a te stesso almeno questo periodo minimo per riscontrare dei miglioramenti. E, una volta che avrai raggiunto questo stadio, continua per trarre dei benefici ancora più grandi e duraturi, insieme a un incredibile incremento delle tue capacità.

3

**Allontana le distrazioni dall'area di pratica.** Durante la sessione di Tai Chi, dovrai mettere da parte tutto quello che ti distrae e concentrarti. La respirazione profonda e il rilassamento ti aiuteranno.

- Rilassati. Tenere il corpo in tensione è il metodo migliore per fare in modo di non ottenere dei benefici dal Tai Chi. Tuttavia, rilassarsi non significa che tu debba stravaccarti sul pavimento. Mantieni le posizioni corrette senza un eccesso di tensione. La letteratura classica del Tai Chi descrive il modo di trattenerne la postura come se "un filo ubicato sulla tua testa ti facesse allungare verso l'alto".
- Respira. I segreti dei benefici in fatto di salute derivanti dal Tai Chi dipendono, in parte, dalla profonda respirazione addominale. La maggioranza degli stili insegna la respirazione mediante il diaframma: si inspira espandendo l'area addominale (non il torace) e si esala contraendo i muscoli addominali. L'inspirazione avviene unicamente attraverso il naso, mentre l'espirazione attraverso la bocca, con la lingua che dovrebbe toccare il tetto della bocca, stimolando la funzione della salivazione.
- Vivi il momento. Sviluppa la disciplina mentale del Tai Chi per vivere il momento, invece di concentrarti sull'ansia.

10

4

**Fai pratica nelle situazioni stressanti.** Una volta che diventi più bravo con il Tai Chi, fai in modo che diventi parte della tua vita giornaliera per ridurre lo stress. Pratica i concetti del Tai Chi nelle situazioni di maggiore tensione, come il traffico e le riunioni lavorative ad alta intensità, per far affievolire lo stress e per riportare la calma e l'equilibrio interiori.

- In quanto forma di meditazione, il Tai Chi può darti una mano a capire meglio te stesso e dunque ad avere un rapporto più efficiente con gli altri. Dunque, quando si presenta una situazione stressante, l'apprendimento del Tai Chi ti aiuterà a essere assertivo e rispettoso degli altri, nonché a vivere nel presente e ad affrontare le situazioni davanti a te con estrema calma. Il Tai Chi dà l'opportunità di fondere le forze opposte dello yin e dello yang, la propria interiorità e il mondo, con l'obiettivo di raggiungere un equilibrio naturale per il benessere fisico e spirituale. Tale bilanciamento viene rappresentato dal simbolo del Tai Chi.

5

**Espandi il tuo repertorio.** Esplorare le varie forme e i vari stili dopo aver raggiunto un livello di maestria basilare è sempre molto utile per migliorare la tua conoscenza generale del Tai Chi. La pratica iconica del Tai Chi prevede le forme con le mani e i movimenti lenti eseguiti in gruppo o da soli. Ma il Tai Chi include una vasta gamma di forme che possono ristabilire la tua salute e le tue abilità di autodifesa. La maggior parte degli istruttori procede verso tali forme solo dopo l'acquisizione di una competenza dimostrabile delle forme di base dello stile con le mani.

- Informati sulle forme con le armi. Quasi tutti gli stili di Tai Chi, inclusi quelli che ignorano l'intento marziale, hanno delle forme praticate con le armi. Esse possono spaziare dai semplici bastoni alle spade, passando per le esoteriche armi cinesi.

- Prova una forma più veloce. Ironicamente, e in opposizione alla visione generale pubblica del Tai Chi, la maggior parte dei tradizionali stili familiari (inclusi lo Yang, il Chen, il Fa e il Wu) ha una "forma rapida". Essa viene spesso usata per esprimere la potenza marziale affinata e custodita dalla pratica della forma lenta. A volte viene chiamata "pao chui" ("pugno del cannone") nello stile Chen.
- Scopri il lavoro del partner. Se la pratica delle forme rappresenta il workout individualizzato del Tai Chi, il tui shou ("spingere le mani") è l'esercizio di coppia. Sebbene alla fine possa condurre all'allenamento libero, il tui shou praticamente è un esercizio designato per sviluppare la sensibilità e l'acquisizione delle abilità del Tai Chi in un modo cooperativo. In linea di massima, l'apprendimento del tui shou si costruisce regolarmente; ci si muove dagli schemi delle posizioni fisse con una sola mano e si conclude con uno schema di movimento con entrambe le mani, talvolta variando l'altezza e la velocità.

6

**Leggi molti libri sul Tai Chi e fallo accuratamente.** Le lezioni ti aiutano a imparare, ma il significato, il fulcro filosofico e la storia del Tai Chi richiedono un certo impegno ed è meglio occupartene leggendo e imparando al tuo ritmo. Questa è una parte importante dello studio del Tai Chi, perché ti dà la possibilità di ottenere una comprensione più profonda di come l'arte marziale ti beneficia mentalmente e fisicamente e rende possibile la scoperta delle nuove idee sull'arricchimento della tua esperienza di allenamento. Le altre persone che stanno imparando l'arte marziale possono trasmetterti altre informazioni e potresti mettere in pratica alcune delle loro idee per vedere se fanno al caso tuo.

- Non temere di porre dei quesiti all'istruttore sulla parte dell'apprendimento solitario, come cosa leggere e le domande su quello che hai letto. Così, espanderai ulteriormente la tua comprensione.
- Leggi il "Tao Te Ching" e l'"I Ching" per saperne di più, e cerca anche i libri che offrono delle interpretazioni a proposito. Questi libri trattano il concetto del "chi" e come controllarlo allo scopo di sentirsi meglio in generale.

### Consigli

- Pensa a muovere il tuo corpo come se fosse un'unità singola, non un insieme di sezioni. Per spingere le mani in avanti, dai la spinta con le gambe e sposta l'intero busto in avanti invece di muovere solo le braccia. Tradizionalmente, ciò viene descritto come il movimento che avviene dal tuo "dan tien", il centro del corpo, situato esattamente sotto l'ombelico. Muovere tutto il corpo in modo integrato è la fonte del tuo "potere interiore" (nei jin) nell'applicazione del Tai Chi alla difesa personale.
- Muoviti lentamente e seguendo un ritmo uniforme. Ricorda che non stai esercitando solo il corpo, stai allenando anche la tua energia, contenuta nel tuo corpo.

11

### Avvertenze

- Il Tai Chi è un'arte marziale e, in origine, il suo scopo finale era il combattimento. Non credere che sia solo un "esercizio fisico cinese", altrimenti potresti offendere i praticanti tradizionali. Come se questo non bastasse, ciò è considerato spesso sintomo di ignoranza.
- Evita che le ginocchia superino l'estremità delle punte dei piedi o che collassino verso l'interno. Questo è un errore molto comune tra i principianti, che viene commesso quando si cerca di rilassarsi e di rimanere "radicati" sul pavimento, ma farlo può causare delle gravi lesioni al ginocchio.

### Cose che ti Serviranno

- Scarpe dalle soles piatte. Nel Tai Chi è importante mantenere la connessione con il suolo, dunque i tacchi e le soles spesse non servono
- Dei vestiti morbidi e comodi. Le gonne e i jeans non vanno bene
- Non si richiede alcuna attrezzatura speciale; questo è uno dei vantaggi più allettanti del Tai Chi... le spese sono minime.





Oltre che esercizio fisico, mentale o spirituale, il tai chi è un'arte marziale a tutti gli effetti, e ogni postura, per quanto "aggraziata", può rivelarsi "letale". Il termine *Tai chi chuan* [significa qualcosa come "pugilato della grande sommità"](#) o "boxe dello yin-yang". Tale caratteristica rende la sua pratica molto utile anche per lo sviluppo di tecniche di autodifesa, oltre ad arricchirla del fascino di praticare un'antica arte marziale.

Il tai chi ti insegna a muoverti nello spazio che ti circonda



Anche se ti rapporti con l'universo, in genere quando pratichi yoga sei fisicamente sul tuo tappetino, che racchiude il tuo spazio. Al suo interno c'è la quiete e il conforto di un "luogo sicuro".

La pratica del tai chi insegna invece come attraversare fisicamente lo spazio con forza, fluidità e semplicità, e al tempo stesso come mantenere un perfetto equilibrio.

Il tai chi è lento ma continuo movimento

12

Un moto lento, ma continuo, quasi inesorabile. Il tai chi trova in qualche modo l'unione con la natura attraverso la partecipazione al suo "moto perpetuo". Un movimento continuo, magari lento e impercettibile, che -neanche a dirlo- richiede grande controllo dei propri muscoli e del proprio equilibrio – sia fisico che mentale

Nel tai chi ci si può anche... toccare!



Esiste un esercizio di tai chi che si chiama "Tui Shou", letteralmente "tirare con le mani" che si fa a coppie. Attraverso il contatto, riesci a trasmettere e ad "ascoltare" le sensazioni dell'altro. Nello yoga i "tocchi" dell'istruttore o di uno "yogi" durante alcuni esercizi o pratiche, sono più occasionali.

Il tai chi riguarda lo stare in connessione (e parlare!) con altre persone



Come negli esercizi di altre arti marziali, quando provi dei movimenti durante un corso di tai chi, o quando fai alcuni esercizi che prevedono il contatto, comunichi (a parole o fisicamente) con un partner. Che ci si scambi una considerazione, o che ci si prepari insieme al prossimo movimento, la comunicazione è una caratteristica normale e persino necessaria di questa disciplina.

Molto diverso dallo spazio dello yoga, con le sue caratteristiche spirituali, dove il cartello alla porta di ingresso in genere recita "Si prega di fare silenzio".

## [Tai Chi: 10 benefici e motivi scientificamente provati per praticarlo](#)



Il **Tai Chi** è nato in Cina come **arte marziale** di difesa. Agisce sulla totalità della persona, sia sul corpo che sulla mente. Mira al raggiungimento del benessere completo coinvolgendo muscoli, polmoni, cuore, respirazione e movimenti del corpo.

Nel Tai Chi, ad esempio, **si esegue una serie di movimenti lenti e circolari**, come in una danza silenziosa. Ci si ricarica di energia o ci si rilassa proprio grazie ai movimenti del corpo. Le tecniche del Tai Chi hanno radici antichissime e si rifanno, tra l'altro, al Taoismo. Ancora oggi il Tai Chi è molto più di una semplice ginnastica. La scienza la sta prendendo in considerazione come forma di prevenzione e di medicina complementare e alternativa.

Ecco alcuni dei principali **benefici del Tai Chi**.

### **1) Invecchiare bene**

14

Il Tai Chi è un vero e proprio **toccasana per la salute degli anziani** dopo i 60 anni, quando il corpo comincia a mostrare i segni di indebolimento. Lo afferma uno **studio** pubblicato sull'European Journal of Preventive Cardiology e promosso dall'Hong Kong Polytechnic University. Su 69 soggetti anziani osservati, 29 praticavano Tai Chi da 3 anni o più per almeno un'ora e mezza alla settimana. I risultati hanno mostrato che questi soggetti risultavano più in salute soprattutto per quanto riguarda pressione arteriosa, resistenza vascolare e pressione del polso. Il Tai Chi prevede movimenti dolci e armonici che si possono praticare anche in età avanzata.

Leggi anche: [Tai Chi: la ricetta per invecchiare bene](#)

### **2) Ridurre lo stress**

Come fare per **ridurre lo stress**? Innanzitutto è bene ritagliarsi un momento di relax ogni giorno. E il vostro rilassamento può essere accompagnato proprio dal Tai Chi, che può unire i benefici della meditazione a quelli del movimento. Con i suoi gesti lenti e circolari il Tai Chi non solo rende il corpo agile e armonioso, ma ha anche un **effetto benefico** sul sistema nervoso, con una conseguente riduzione dello stress.

Leggi anche: [10 modi a impatto zero per ridurre lo stress](#)

### **3) Abbassare la glicemia**

Il Tai Chi sarebbe benefico per **abbassare la glicemia** e indicato in particolare a chi soffre di diabete di tipo 2. Lo **studio** è stato condotto su un gruppo di diabetici coreani e ha avuto una durata di sei mesi. La pratica del Tai Chi è stata costante e regolare ed ha condotto ad una riduzione notevole della glicemia a digiuno. I pazienti hanno imparato a gestire meglio la malattia e a vivere con più energia e vitalità.

**Leggi anche:** [Tai Chi: e l'arte marziale ti cura il diabete](#)

#### 4) Ridurre pressione alta e colesterolo

La pratica del Tai Chi potrebbe essere utile per **ridurre la pressione alta e il colesterolo**. Lo hanno rilevato **alcuni studi** condotti presso l'Università di Taiwan, luogo dove per eccellenza gli abitanti praticano questa disciplina. Nel corso degli anni la scienza ha iniziato a confermare i numerosi benefici per la salute psico-fisica che questa pratica antica può apportare nella nostra vita quotidiana. Il Tai Chi forse non può fare miracoli, ma tentar non nuoce, visto che fare un po' di attività fisica in più può essere un vero toccasana.

**Leggi anche:** [Pressione alta: 10 rimedi naturali per abbassarla](#)

#### 5) Benessere del cuore

Tai Chi, **benefico per il cuore** e indicato per chi ha problemi di insufficienza cardiaca. Lo evidenzia uno **studio** condotto dal Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston su 100 pazienti. Il Tai Chi ha un impatto positivo sulla qualità della vita e sul benessere. Ha permesso ai pazienti di vincere la pigrizia e allo stesso tempo di non compiere sforzi eccessivi senza rinunciare a fare movimento.

15

#### 6) Dormire meglio

Praticare il Tai Chi può rivelarsi utile in caso di **problemi del sonno**. Presso l'Università della California è stato condotto uno **studio** su 112 persone anziane con disturbi del sonno moderati. Sedici settimane di pratica del Tai Chi hanno migliorato la qualità della vita e la durata del sonno in modo significativo. Lo studio è stato pubblicato nel numero di luglio 2008 della rivista scientifica **Sleep**.

#### 7) Riprendersi dopo un ictus

Come evidenziato dall'Università di Harvard, uno **studio** pubblicato nel numero di gennaio 2009 della rivista scientifica *Neurorehabilitation and Neural Repair* ha rivelato che in 136 pazienti che avevano avuto un ictus almeno 6 mesi prima, 12 settimane di pratica del Tai Chi hanno contribuito a migliorare l'equilibrio, accompagnate da un programma di riabilitazione composto da esercizi di respirazione, di stretching, per i muscoli e per le articolazioni, e da passeggiate a piedi.

#### 8) Trattare i sintomi della depressione

Uno **studio** pubblicato sull'*American Journal of Geriatric Psychiatry* ha evidenziato che accompagnare i comuni trattamenti per i sintomi della **depressione** con il Tai Chi può aiutare a migliorare la qualità della vita e lo stato di salute dei pazienti. Lo studio è stato condotto su

persone anziane che, nonostante l'avanzamento dell'età, hanno potuto praticare il Tai Chi grazie ai suoi movimenti lenti e delicati.

### 9) Benefici per il cervello e la concentrazione

I ricercatori della **University of South Florida** hanno collaborato con gli esperti cinesi per approfondire i **benefici del Tai Chi sul cervello**. Hanno scoperto che, dopo 40 settimane, coloro che avevano praticato il Tai Chi tre volte alla settimana hanno beneficiato dei maggiori miglioramenti per il cervello, in particolare per quanto riguarda il suo volume, che potrebbe ridursi con l'avanzare dell'età. Ciò sarebbe dovuto all'elevato livello di attenzione e di concentrazione necessario per eseguire in modo corretto i movimenti del Tai Chi.

### 10) Benefici per le articolazioni

Uno **studio** condotto presso il Tufts Medical Center ha evidenziato che gli adulti che soffrivano di **osteoartrite alle ginocchia** hanno visto un vero e proprio miglioramento dei sintomi per quanto riguarda il dolore e la funzionalità delle articolazioni praticando tai chi due volte alla settimana. Oltre ai benefici per il corpo, le ricerche hanno evidenziato effetti positivi del Tai Chi per alleviare l'ansia e per migliorare la respirazione, grazie a una combinazione di movimento e meditazione.