

Salvatore Antonio Cassarino

Tai Chi Chuan Il modello cinese di movimento

*Lettura e linguaggio del corpo
per una motricità evoluta e consapevole*



Copyright © MMVIII
ARACNE editrice S.r.l.

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

via Raffaele Garofalo, 133 A/B
00173 Roma
(06) 93781065

ISBN 978-88-548-1921-4

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: febbraio 2008

Indice

<i>Introduzione</i>	9
---------------------------	---

PARTE I **Il movimento**

Capitolo 1	Lo sviluppo psicomotorio	13
1.1	Le tappe dello sviluppo	13
1.2	Le fasi dello sviluppo psicomotorio	13
1.3	I riflessi neonatali	16
1.4	Il riflesso di deambulazione automatica	17
1.5	Modalità reattive ad uno squilibrio	17
Capitolo 2	Cenni di neuronatomia funzionale	19
2.1	Richiami di neuroanatomia funzionale	19
2.2	Il Midollo spinale il tronco cerebrale e le vie nervose ...	19
2.3	Stazioni organizzative	20
2.4	Il dispositivo protettivo e di monitoraggio	22
Capitolo 3	Propriocezione equilibrio postura	25
3.1	La postura	25
3.2	L'Equilibrio	26
3.3	Catena cinematica	28
3.4	Il Sistema tonico posturale (STP)	29

3.5	Complessità del fenomeno	32
3.6	L'Equilibrio	33
3.7	Piede postura propriocezione ed equilibrio	33
3.8	Il piede come piattaforma dinamometrica	34
3.9	Il piede organo sensoriale	35
3.10	Postura ed equilibrio	36
3.11	Pendolo invertito	36
3.12	La vertigine	38
Capitolo 4 Modelli cibernetici di movimento		41
4.1	Il modello cognitivista del movimento	41
4.2	Fase organizzativa programmazione ed esecuzione	43
4.3	Tempi di reazione e di movimento	43
4.4	La nuova frontiera: le reti neurali	45
Capitolo 5 Modello occidentale e cinese di movimento a confronto		47
5.1	Esercizio terapeutico ed esercizio allenante occidentale	47
5.2	L'esercizio allenante nella terza età	53
5.3	Modificazioni fisiologiche nella terza età	54
5.4	La psiche nella terza età	56
5.5	Esercizio allenante nell'Osteoporosi	57
5.6	Il modello di movimento cinese	61
5.7	Dati sperimentali	73
Capitolo 6 La psiche		75
6.1	La Psicomotricità	75
6.2	La bioenergetica	77
6.3	La Meditazione	81

Capitolo 7	Esercizio allenante ad ogni età	87
7.1	L'esercizio per tutti	87
7.2	Il lavoro aerobico nel dettaglio	89
7.3	Proposte convenzionali di esercizio aerobico	89
7.4	L'esercizio allenante con metodiche vibrazionali	92
7.5	Il Metodo Pilates	93

PARTE II

Il Tai Chi Chuan

Capitolo 8	La storia	97
8.1	La matrice taoista	97
Capitolo 9	Le fondamenta teorico filosofiche	101
9.1	Le fondamenta	101
9.2	Il Tao	101
9.3	Yin e Yang	102
9.4	Il <i>Qj</i>	103
9.5	La mente (Shen)	105
9.6	I meridiani	105
9.7	La teoria dei 5 movimenti (Wu Xing)	106
9.8	La teoria dei 5 movimenti in Psicologia	107
Capitolo 10	La pratica	109
10.1	Le caratteristiche	109
10.2	La forma yang di 24 movimenti	112
Capitolo 11	Dati sperimentali	115

Capitolo 12 Body–mind exercise	121
Capitolo 13 Up–to–date	129
13.1 Age Ageing. 2007	129
13.2 J. Am. Geriatr. Soc. 2007	130
13.3 Sports Biomech. 2007	130
13.4 Phys Ther. 2006	131
13.5 J Adv Nurs. 2006 May;54(3): 313–29	132
13.6 Diabetes Technol Ther. 2007	133
<i>Conclusioni</i>	135
<i>Bibliografia e libri consigliati</i>	137

Introduzione

Qualche giorno fa mentre condividevo l'angosciosa morsa del traffico romano, incolonnato insieme ad altri inviperiti automobilisti, come me sconfortati e rassegnati alla assurda consuetudine di percorrere pochi metri in un ora ad un semaforo, invariabilmente rosso, distratamente mi cadde l'occhio su un cartellone pubblicitario flagellato dalla pioggia battente.

Incuriosito e misteriosamente attratto scartai l'immagine di un calciatore noto esclusivamente per le sue doti agonistiche, per la sua *vis pugnandi* e molto meno per quelle tecniche, per indirizzarla verso il messaggio promozionale.

Non contava la bevanda promossa o l'immagine truce che fuoriusciva dalla plancia; la mia attenzione era irresistibilmente calamitata da uno slogan che, a memoria, recitava così: "faticare e farsi male ora per fare male agli altri dopo".

Riprendendo la marcia mi interrogai sul significato di quelle poche ma chiare parole che trasudavano una concezione della pratica sportiva d'élite ed amatoriale talmente esasperatamente competitiva da mettere in bilancio traumi ed infortuni ed adombrare l'annientamento dell'avversario percepito come un nemico mimando una terminologia di stampo bellico.

Mi ritengo uno sportivo amatoriale di modesta levatura che ha praticato come tanti il calcio (verso il quale nutro un sentimento da amante tradito recalcitrante a scottarsi di nuovo) ed ultimamente il Tai Chi Chuan.

Ricordo come fosse oggi il mio primo incontro con il Tai Chi Chuan; era il malinconico tramonto di un torrido pomeriggio d'agosto trascorso ad abbrustolirsi sotto il sole cocente quando la mia attenzione fu rapita dalle movenze di due persone intente ad eseguire una strana danza.

Timoroso di disturbare, mi acquattai dietro una barca e rimasi ipnotizzato dall'armonia e dalla fluidità di movimenti disegnati senza alcuno sforzo anche se, in un caso, la mole imponente avrebbe suggerito il contrario.

Ricordo ancora la sorpresa nel cogliere impercettibili variazioni di ritmo che trasformavano quel movimento gentile ed armonioso in una sequenza frenetica intrisa di colpi e parate tipiche di un'arte marziale.

Senza saperlo avevo visto tutto quello che c'era da vedere e avevo avuto l'opportunità di conoscere l'essenza del Tai Chi Chuan.

Ne avevo assaporato la ricchezza di strategie motorie mirate al mantenimento della stazione eretta per consentire l'esecuzione di movimenti finalizzati all'adempimento del compito prestabilito.

Da ignaro ne avevo anche testato l'altra anima riconducibile all'esigenza di realizzare un sistema di tutela personale naturale indispensabile in una terra aspra e violenta come storicamente è sempre stata la Cina.

Da allora seguirono altre, diluite nel tempo, occasioni di incontro, ma il primo, come il primo amore, conteneva in sé tutto e tutti i segnali convergevano verso l'ipotesi che fossi un inconsapevole predestinato.

Sono profondamente grato al Tai Chi Chuan assunto con il passare degli anni da semplice *metodo* utile per migliorare la forma psicofisica ed il benessere a strumento relazionale utile per approfondire un percorso di una profonda ricerca interiore.

Il poco tempo che gli dedico nelle quotidiane performance delle sei del mattino accompagnato dallo sguardo vigile ma al contempo divertito dei miei pazienti gatti, basta per farne una colonna sonora della mia effimera esistenza.

Sul piano professionale mi ha suggerito di avviare studi ed avviare protocolli mirati ad identificare l'efficacia del Tai Chi Chuan nel complesso *management* di diversi tipi di disabilità nelle diverse fasi dell'esistenza.

In particolare con questo libro ho cercato, anche avvalendomi dell'indispensabile contributo della fiorente letteratura internazionale, di cogliere e delucidare il modello interpretativo alla base del movimento cinese colto nella sua potenzialità preventiva, rieducativa ed allenante in un *continuum* appassionante che ricalca le indicazioni da me avute in quel lontano incontro di quella calda estate del 1980.

PARTE I
Il movimento

Capitolo 1

Lo sviluppo psicomotorio

1.1 Le tappe dello sviluppo

Con il termine ontogenesi si identificano le tappe cronologiche di acquisizione graduale di traguardi motori per lo sviluppo di potenzialità motorie, linguistiche, comportamentali proprie dell'adulto.

Un corretto sviluppo di intrinseche potenzialità umane è reso possibile solo attraverso l'interazione tra maturazione del sistema nervoso, responsabile dell'estrinsecazione del patrimonio genetico e l'apprendimento acquisito da modelli ambientali (Piaget).

Nello sviluppo psicomotorio sono individuabili quindi tappe evolutive durante le quali movimenti imparati precedentemente vengono modificati e resi sempre più complessi e raffinati.

1.2 Le fasi dello sviluppo psicomotorio

Periodo da 0–5 anni

È il periodo durante il quale si completa la maturazione del sistema nervoso; nei primi 18 mesi si verificano i cambiamenti più rilevanti e rapidi durante i quali si acquisiscono abilità motorie approssimative (sollevarsi contro gravità, deambulazione, possibilità manipolative).

Prima dei 5 anni il cammino diventa più veloce, sicuro con base d'appoggio ristretta, il bambino

impara a correre a mangiare autonomamente a cooperare nella vestizione e nei giochi ed a parlare.

Periodo da 5–12 anni

Dopo i 5 anni lo sviluppo psicomotorio si rallenta per conoscere un'impennata dopo i 7 anni testimoniato dal miglioramento della coordinazione e della destrezza che gradualmente raggiunge quella efficacia ravvisabile nell'adulto.

Periodo da 12–18 anni

In questo periodo si registra il superamento della crisi puberale, lo sviluppo di potenzialità motorie spendibili nella scelta degli Sports più graditi ed indicati.

Periodo da 18–30 anni

È in questa fase dell'esistenza che si riscontra l'espressione massima dell'efficienza motoria anche a livello agonistico come testimoniato dai riscontri in gare olimpiche.

Ad ogni tappa dello sviluppo psicomotorio corrisponde un traguardo raggiungibile per un bimbo in maniera completa o parziale.

Questi traguardi rappresentano la conclusione di tappe con graduale acquisizione del controllo posturale contro le forze di gravità (statico e cinetico del capo e del tronco).

Le diverse acquisizioni procedono di pari passo e si abbinano al raggiungimento di abilità che rappresentano particolari schemi motori interessanti varie parti corporee.

Fattori come le malattie, l'isolamento ambientale, deficit alimentari possono rallentare l'acquisizione di traguardi e abilità, ma una volta minimizzate tali cause si assiste ad un recupero delle possibilità acquisitive con una accelerazione delle medesime.

Nei primi dodici mesi di vita il bambino crescendo tende a perdere progressivamente la natura riflessa del controllo fisiologico propria dei primi mesi di vita. Triplica il suo peso, raddoppia la lunghezza e aumenta di un terzo la circonferenza cranica.

Tutte queste significative modificazioni dello sviluppo costituiscono una base per molte delle abilità ed attività che nella fase successiva preparano l'individuo ad una vita autonoma.