

太極拳



Metamorfosi



太極拳

Tai Chi Chuan

Conferme scientifiche
degli effetti positivi sulla salute

dr. Lino Natalino Lattanzi

resp. Tecnico METAMORFOSI ASD

scuola Tai Chi Chuan stile Yang

ARGOMENTI



- Cosa è il TAI CHI CHUAN
- Cosa è il TAI CHI per la cura della salute
- I benefici e le conferme scientifiche
- Proviamolo

TAI CHI CHUAN



- Un' arte marziale
- Un' esercizio fisico
- Una filosofia di vita

TAI CHI CHUAN



Esistono più stili con differenze sostanziali

- Chen
- Yang
- Sun
- Wu
- Wu/Hao

TAI CHI CHUAN



il Tai Chi si è dimostrato come uno degli esercizi di rilassamento mentale più efficace

la maggior parte delle tecniche sono eseguite lentamente, raccolte in forme che risultano armoniose e continue

Le ricerche eseguite hanno dimostrato che il Tai Chi migliora molti aspetti della salute

TAI CHI TRADIZIONALE



- Principalmente utilizzato come arte marziale
- Sviluppatisi nell'antica Cina
- Una disciplina complessa che richiede in lungo tempo per essere appresa

TAI CHI per la SALUTE



Nel 1956, nasce in Cina il “Tai Chi per la Salute”
una combinazione semplificata, basata su

- Il Tai Chi tradizionale
- Moderne conoscenze mediche
- Metodologie tecniche di insegnamento
- Abbreviazione dei tempi di apprendimento

TAI CHI per la SALUTE



Ne risultano “forme” e “stili” semplificati che sono:

- Più facili da imparare
- Senza movimenti che possono causare lesioni
- Un buon livello di padronanza dei movimenti
- Efficaci e piacevoli da eseguire

BENEFICI



Il Tai Chi

- È un esercizio fisico con un basso impatto di stress sulle articolazioni
- È una attività aerobica
- Migliora la condizione fisica generale
 - Aumento della forza muscolare
 - Aumento della coordinazione
 - Aumento della flessibilità

BENEFICI...



Il Tai Chi

- Migliora le condizioni di equilibrio riducendo la probabilità di cadute
- Allevia il dolore e la rigidità di origine artritica
- Induce un temperamento calmo che giova alla salute
- Migliora la qualità del sonno

LE CONFERME SCIENTIFICHE



- Ricerca della medicina
- Osservazioni statistiche
- Reali esperienze di vita

OSSERVAZIONI STATISTICHE



- **Capacità aerobica**

la pratica del Tai Chi può migliorare significativamente la capacità aerobica. Le donne e gli uomini di mezza età e anziani ne traggono maggiori benefici, con maggiori guadagni visti tra quelli inizialmente sedentari. È stato misurato un aumento della capacità di ossigenazione (VO2 peak) che va dal 16 al 21% dopo un anno di allenamento.

- **Forza muscolare**

dopo 6 mesi di pratica del Tai Chi Yang è stato osservato un aumento della forza del 13,5-24,2% della forza isocinetica nelle contrazioni concentriche e aumentato il 15,1% -23,8% nelle contrazioni eccentriche.

OSSERVAZIONI STATISTICHE



- **Equilibrio e controllo del movimento**
durante l'esecuzione del Tai Chi, si praticano frequentemente lo spostamento del peso, la rotazione del corpo e lo stare in una sola gamba in posizioni diverse, è stato osservato che si ha nei praticanti un generale miglioramento del sistema visivo-vestibolare e del sistema di controllo della posizione degli arti inferiori.

La funzione di equilibrio inizia a diminuire dalla mezza età, si deteriora in età avanzata aumentando il rischio di caduta con lesioni, è stato osservato che dopo 15 settimane di allenamento, un gruppo campione, praticando il Tai Chi, ha ridotto il rischio di cadute multiple del 47,5 - 58% rispetto ad un equivalente gruppo sedentario.

OSSERVAZIONI STATISTICHE



- **Benessere psicologico**

è stato esaminato l'effetto del Tai Chi sul profilo psicologico in 40 diversi studi su 3817 soggetti. Ventuno dei 33 studi randomizzati e non randomizzati hanno riportato che la pratica regolare del Tai Chi ha migliorato il benessere psicologico, compresa la riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione e un miglioramento dell'umore.

Il Tai Chi può fornire benefici per la salute derivante da uno stato psicologico. In questi studi, 9 casi su 11 hanno confermato miglioramenti significativi dell'umore e dei sintomi depressivi, 7 casi su 8 hanno mostrato riduzione della rabbia e della tensione e 6 casi su 10 hanno mostrato miglioramento nella riduzione dell'ansia.

OSSERVAZIONI STATISTICHE



- **Artrite reumatoide**

uno studio condotto su un campione di 15 pazienti con RA sono stati istruiti sull'esercizio del Tai Chi due volte a settimana per 12 settimane. Il risultato ha mostrato che il gruppo Tai Chi ha migliorato la funzione muscolare degli arti inferiori alla fine dell'allenamento, è stato anche osservato un miglioramento delle condizioni fisiche, della fiducia nel movimento, dell'equilibrio e meno dolore durante la pratica del Tai Chi e nella vita quotidiana.

- **Osteoartrite**

Il Tai Chi è benefico per la cinematica dell'andatura per gli anziani con l'OA del ginocchio, è stata osservato un miglioramento del passo del paziente, della frequenza del passo e della velocità di andatura, è stato osservato che la pratica del Tai Chi è vantaggiosa a breve termine, ma è necessaria una pratica a lungo termine per mantenere l'effetto positivo della diminuzione del dolore e del miglioramento articolare.

OSSERVAZIONI STATISTICHE



- **Osteoporosi**

studi condotti su campioni di donne con età superiore ai 50 anni hanno dimostrato, dopo 12 mesi di pratica del Tai Chi, un significativo ritardo della perdita ossea rispetto ad un campione sedentario (da 2,6 a 3,6 volte).

- **Fibromialgia**

Il Tai Chi sembra essere la modalità di allenamento più efficiente per i pazienti con fibromialgia, è stato osservato un miglioramento della rigidità, una diminuzione del dolore, dell'affaticamento, della stanchezza mattutina, dell'ansia e della depressione. Il casi osservati hanno mostrato un miglioramento della vitalità, della salute generale e della salute mentale.

OSSERVAZIONI STATISTICHE



- **Ipertensione**

studi hanno dimostrato che i programmi di allenamento Tai Chi di 6-12 settimane possono ridurre la pressione sistolica e diastolica a riposo o dopo l'esercizio, nei pazienti ipertesi il miglioramento è più evidente

- **Diabete mellito**

studi hanno dimostrato i benefici del Tai Chi per i pazienti diabetici. In uno studio pilota per 12 pazienti con diabete, che un programma di Tai Chi di 8 settimane può ridurre il glucosio nel sangue con un corrispondente aumento del numero dei recettori dell'insulina ad alta e bassa affinità.

TAI CHI CHUAN



Senza ricorrere all'esoterismo e con nessuna necessità di credere nei miracolosi misteri del lontano oriente, possiamo concludere che il Tai Chi Chuan è una disciplina che può vantaggiosamente coadiuvare la medicina nella cura delle malattie legate allo stress, alla vita sedentaria e all'invecchiamento, migliorando la qualità della vita, lo stato generale della salute, l'autostima e la consapevolezza del proprio ego.

METAMORFOSI

www.metamorfosi.cloud



PROVIAMOLO!

TAI CHI CHUAN CORSI di TAI CHI CHUAN stile YANG



Danza dell'eterna giovinezza

questa disciplina si è rivelata efficace per la conservazione della salute, la sua azione benefica si evidenzia su un aumento della coordinazione ed dell'equilibrio, riduzione dello stato di stress, autostima, sicurezza, qualità del sonno, sistema cardiovascolare e immunitario, sistema linfatico, osteoporosi, artrite e artrosi.

Eleganza ed armonia dei movimenti

Il Tai Chi Chuan è caratterizzato da movimenti lenti e continui, che si succedono in sequenze codificate dette forme, dove vengono ripetute tecniche di combattimento verso un avversario virtuale. Per sua natura questa disciplina non comporta stress per le giunture e per l'intero sistema scheletrico e muscolare e può essere praticato in ogni età.



Un' efficace sistema di autodifesa

Tutte le tecniche studiate e praticate nelle forme trovano una loro applicazione nella autodifesa verso avversari anche molto più forti, il praticante impara a volgere a proprio vantaggio ogni tipo di attacco malintenzionato, questo senza mai usare la propria forza, ma sfruttando quella usata dall'opponente nell'attacco volgendola a proprio vantaggio.

La via per un'arte marziale invincibile

... una forma di esercizio lento e continuo, chiamato Tai Chi Chuan, ... esercizi dove le mani e l'intero corpo si muovono con continuità, in armonia, senza mai fermarsi... l'idea è quella di muoversi come l'acqua che lentamente scorre, adattandosi ad ogni situazione e travolgendo tutto, ... siate come l'acqua (B. Lee)



FISIOPALESTRA
MERIBEN

Via B. Annarumi, 19 - Genzano di Roma - Tel. 06 9391353
Luglio e Agosto lezioni di prova gratuite su prenotazione
Inizio dei corsi a Settembre