

Tai Chi e Medicina.

Il punto di partenza per affrontare questo argomento può fare riferimento alla seguente domanda: cos'è il Tai Chi? (太极拳) Filosofia? Arte marziale? Ginnastica dolce? Meditazione? In realtà Tai Chi è tutte queste cose (*e non solo*), ma nasce, innanzitutto, come *medicina*. Il Neijing, il più antico (circa 1000 a. C.) e completo testo della medicina tradizionale cinese prevede *“esercizi di respirazione, massaggi della pelle e della carne, esercizi delle mani e dei piedi per gli abitanti del centro, regione pianeggiante e umida, che soffrono di paralisi delle giunture, raffreddamenti e febbri”* Nei secoli seguenti i taoisti introdussero esercizi fisici e mentali ed esercizi di respirazione per prevenire e curare alcune malattie, per conservare una buona salute e favorire la longevità. Queste tecniche di salute, in epoca contemporanea, hanno preso il nome di Qi Gong.

Per poter proseguire la discussione va ora fatta una breve, ma necessaria, premessa, relativa alla medicina occidentale. Questa, a partire da Ippocrate (V° sec. A.C), sulla base di una interpretazione filosofica dell'universo, ha inizialmente considerato l'organismo come un unicum, senza separazione tra mente e corpo. In seguito, dopo un lungo periodo di secoli bui ed ignoranza medica, durante i quali le due uniche terapie erano i purganti e i salassi, dobbiamo attendere Hahnemann (1755 -1843) e la sua fondazione dell'Omeopatia per tornare ad una scienza basata sulla ricerca e che cura la persona e non la malattia. Negli anni seguenti, a seguito delle scoperte di Pasteur e di Koch sui batteri (fine '800, inizio '900), si ipotizzò che la causa delle malattie fosse qualcosa di oggettivo, visibile, come i microorganismi osservabili al microscopio. Questa ipotesi si è rivelata sicuramente vera, ma non tiene in alcun conto altri effetti “di contorno”, quelli per cui succede che una persona si ammali ed un'altra no, a parità di esposizione ad uno stimolo patogeno. La medicina occidentale diventò sempre più una medicina di organo e le medicine “non tradizionali” e non spiegabili (sempre secondo criteri occidentali) vennero dapprima osteggiate, poi appena tollerate. Le medicine complementari, invece, (agopuntura, omeopatia, fitoterapia, ayurveda, ecc., ecc.), chiamate anche non convenzionali o alternative o integrative, hanno oggi una grandissima diffusione in tutto il mondo occidentale, perché sono efficaci. Infatti funzionano, nonostante il fatto che i meccanismi di azione siano conosciuti solo in parte, ma, spesso, questo capita anche nelle terapie mediche consolidate della nostra tradizione.

La Medicina complementare è stata solo in parte riconosciuta dalla medicina “ufficiale” e adeguatamente normata. In diversi paesi lo è e fa parte del Sistema Sanitario, in altri, come l'Italia, ancora no, anche se la Regione Toscana ha inserito nel proprio prontuario alcune di queste tecniche (omeopatia, agopuntura, fitoterapia). E' evidente che un'area, con pochi controlli e poche norme è l'ideale per santoni, maghi, guru e relative sette, curatori improvvisati ed imbrogliatori. Diventa, allora, fondamentale l'uso della ricerca scientifica in modo imparziale e libero da preconcetti, per poter stabilire cosa funziona e cosa no. E poter effettuare, anche, una divulgazione ampia dei risultati, così da poter tutelare i pazienti dalle persone di pochi scrupoli.

Chiediamoci, allora: abbiamo davvero prove dell'efficacia della medicina complementare? E, in seconda battuta, possiamo considerare il Tai Chi (*anche*) come

medicina complementare? Per rispondere a queste due domande facciamo riferimento ad un organismo al di fuori di ogni sospetto: il Centro per le Medicine Complementari e Alternative del National Institute of Health degli Stati Uniti, che raccoglie tutte le ricerche del settore e pubblica gli studi di efficacia su questo argomento. Questo istituto comprende, tra le diverse terapie esaminate, anche il Tai Chi. Ad oggi, infatti, vi è un numero impressionante di studi (oltre 740) su questa disciplina e molti di questi hanno evidenziato una buona efficacia in numerose situazioni di malattia, come viene descritto di seguito.

Riduzione dolore nell'osteoartrite ginocchio e anca Migliora i sintomi nella fibromialgia	Riduzione dolore cronico nell'anziano Migliora l'equilibrio nel M. di Parkinson	Diminuzione pressione arteriosa in ipertesi, diminuzione glicemia in diabetici	Effetti positivi su disturbi cardiovascolari Miglioramento della funzione respiratoria nelle patologie ostruttive croniche del polmone
Prevenzione delle cadute nell'anziano		Effetti positivi su densità ossea e osteoporosi	Effetti positivi sulla funzione immunitaria
Riduzione sintomi di ansia e depressione	Migliora qualità di vita, autostima,	Migliora il sonno	Benessere fisico e muscolare

Quindi, il Tai Chi *cura* e lo si vede in modo oggettivo da queste ricerche. Ma perché funziona?

La risposta di G. Haban, neurofisiologo, " ...funziona perché è attività fisica, stimolazione cerebrale e coinvolgimento sociale" è senz'altro corretta, ma assolutamente parziale.

Una risposta più completa diventa tutt'altro che semplice, in particolare quando si ha a che fare con l'*immateriale*, cioè con quel principio non visibile che è alla base di molte metodiche di medicina complementare (la forza vitale dell'Omeopatia, il Qi dell'Agopuntura e i suoi invisibili canali, l'efficacia terapeutica della preghiera, e così via). Possiamo provare a dare una risposta prendendo a paragone gli effetti della meditazione, altra situazione immateriale (*e la psicoterapia, per quanto scienza ufficiale, non è forse simile ?*) che ha il vantaggio di essere stata studiata approfonditamente, specialmente nel modello di Mindfulness. Questa metodica ha avuto come creatore, nei primi anni '80, Jon Kabat Zinn, professore e ricercatore al MIT che, con questo "occhio" clinico e scientifico ha studiato gli effetti positivi sulla salute da parte della meditazione (nei suoi protocolli di trattamento viene associata a terapia cognitiva) Gli interventi curativi mindfulness-based riguardano principalmente la Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) e la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Queste tecniche vengono utilizzate con successo nel trattamento di molteplici patologie, fra cui: [depressione](#), disturbo [borderline](#), [ansia](#), [attacchi di panico](#), disturbi con componenti [psicosomatiche](#), [ossessivo-compulsivi](#), [alimentari](#) e dell'[umore](#).

La bontà dei risultati ottenuti ha stimolato la curiosità scientifica di numerosi ricercatori, conducendo ad importanti studi sul cervello, in particolare quelli relativi alle connessioni tra le aree cerebrali di origine più antica (talamo, aree limbiche,

amigdala) e quelle filogeneticamente più recenti (la corteccia, in particolare quella prefrontale). Da questi studi si è appurato che il cervello è dotato di *neuroplasticità*, (continua riorganizzazione dei neuroni) ed anche di *neurogenesi* (creazione di nuovi neuroni anche nell'adulto). E' caduto, quindi, il mito incrollabile, fino al secolo scorso, che i neuroni, una volta "morti", non si possono più rigenerare. Queste due caratteristiche dinamiche (neuroplasticità e neurogenesi) possono spiegarci i cambiamenti che avvengono negli stili affettivi dopo la meditazione, ad esempio. Ognuno di noi ha un proprio specifico temperamento, in alcuni più orientato all'"avvicinarsi" (ricercare, desiderare, essere curiosi, avere affetti positivi), in altri all'"allontanarsi" (evitare di stimoli avversi, avere affetti negativi come rabbia e paura). Questi due stili corrispondono ad aree cerebrali ben definite, la cui stimolazione (attraverso la meditazione), comporta delle modifiche strutturali dei neuroni, anche durature. Questo si è visto in uno studio che ha valutato un percorso della durata di 8 settimane (il MBSR già citato), al termine del quale si sono viste modifiche dell'elettroencefalogramma e una maggiore attivazione delle aree prefrontali sinistre, cioè quelle legate alle emozioni positive, rispetto al gruppo di controllo.

Possiamo allora ipotizzare che questo meccanismo funzioni anche nella attività terapeutica del T'ai Chi Ch'uan rispetto a quegli effetti più difficilmente spiegabili? Mentre è facilmente comprensibile l'effetto sul miglioramento dell'equilibrio, sulla elasticità tendinea o sull'aumento della capacità aerobica, lo è meno quando si ha a che fare con il miglioramento di ansia e depressione, o con l'aumento dei livelli immunitari. La risposta della medicina tradizionale cinese è molto semplice: Tai Chi funziona perché viene attivato, coltivato e sviluppato il *Chi*, ovvero l'energia vitale presente in ogni cosa e in ogni essere. Questa può essere immagazzinata all'interno dell'organismo, con effetti benefici, ma anche essere portata all'esterno, come nella parte marziale di questa disciplina. Possiamo anche aggiungere che Tai Chi è (anche) meditazione dinamica, in cui rivolgiamo l'attenzione dentro di noi e, contemporaneamente, la mente è costantemente vigile e concentrata sul movimento. Nel nostro ragionamento siamo tornati all'*immateriale*.

Per ora ci possiamo fermare a questo punto, senza certezze definitive, ovviamente, ma con alcuni importanti elementi da approfondire. Questo articolo, difatti, vuole essere solo l'inizio di un affondo su questo argomento, non dimenticandoci che l'obiettivo principale della nostra ricerca è molto concreto e pragmatico: *come poter stare meglio nel prossimo futuro*.

Dottor Wu, 22 luglio 2011