



# *Taiji for Parki, Taiji for Health!*

Pinerolo, 10 aprile 2024



# *Che cos'è il Taijiquan?*

E' un'**ARTE MARZIALE INTERNA**: lavora sull'energia del corpo, sull'ascolto di sé, sulla consapevolezza.



E' anche una **MEDITAZIONE IN MOVIMENTO**: disciplina per il benessere psicofisico e per l'equilibrio interiore, mette in relazione il corpo con la mente.



# *Il legame fra Taijiquan e Parkinson*

## Benefici diretti e indiretti

**A livello FISICO** il Taiji potenzia capacità strutturali e coordinative del corpo e stabilità posturale.

**I benefici diretti** sono: rinforzo muscolare; equilibrio e coordinazione motoria; organizzazione e fluidità del movimento; miglioramento di capacità respiratoria e postura.

**A livello MENTALE** il Taiji sviluppa memoria, multitasking, consapevolezza, propriocezione.

**Tra i BENEFICI INDIRETTI** il Taiji favorisce socialità e condivisione: la pratica e la condivisione della malattia diventano terreno di lavoro comune e sostenente con istruttore e gruppo.



# *Il legame fra Taijiquan e Parkinson*

## Taijiquan e Parkinson si adattano l'uno all'altro!

La lezione di Taijiquan si costruisce insieme, attraverso la **condivisione** dei problemi e delle difficoltà che il Parkinson porta con sé. Il Taijiquan tiene conto dei limiti, ma costruisce anche movimenti e meccanismi mentali per provare a convivere o talvolta superare alcuni limiti.

In qualunque corso di Taijiquan, insegnamento comune è che, nel rispetto dei principi di questa arte marziale, **ciascuno pratica il "proprio" Taijiquan**, a seconda delle proprie difficoltà (senza svilire o avvilitare).

Ma soprattutto...Il Tai Ji Quan è **un'attività sportiva sostenibile** e accessibile a tutti!





# *Il legame fra Taijiquan e Parkinson*

La lezione si compone di **3**  
**momenti principali:**



- 1) **Esercizi di scioglimento** (con particolare attenzione a mobilità articolare, elasticità muscolare, allungamento della colonna vertebrale).
- 2) **Esercizi specifici - statici o dinamici** intervengono sul lavoro coordinato di movimento e respiro, anche con l'utilizzo del **Qi Gong**, ginnastica energetica cinese.
- 3) Apprendimento e la pratica di **sequenze di movimenti** (dette "forme"), di lunghezza variabile.



# *Come dialogano Taijiquan e Parkinson?*

*RESPIRO*

*LENTEZZA*

*COORDINAZIONE*

*EQUILIBRIO*



*ASCOLTO*

*MOVIMENTO*

*SOCIALITÀ*

*SGUARDO*



*...E ora pratichiamo insieme!*



ASD TAIJI-TO

[www.taiji-to.org](http://www.taiji-to.org)

[info@taiji-to.org](mailto:info@taiji-to.org)