

## **Ci può spiegare meglio cosa intendiamo con Qi Gong e Tai Ji Quan?**

Il Qi Gong è un' antica Metodica, riconosciuta dalla Medicina Tradizionale Cinese, che si basa su regole ben precise capaci di coordinare allenamento corporeo, energetico, respiratorio, emozionale e mentale con un lavoro di Propriocezione Globale capace di ampliare la sensibilità, la profondità e la presa di coscienza delle sensazioni stesse; si permette a chi lo pratica di riprendere contatto con le proprie potenzialità latenti o inibite dalle condizioni soggettive, quello che viene definito "Lavoro sul Qi".

Il Tai Ji Quan è un'Arte Marziale Tradizionale.

## **Può spiegare meglio il concetto di Lavoro sul Qi?**

Attraverso il "lavoro sul Qi" (*Qi Gong appunto*) si richiede una particolare concentrazione attiva su punti del corpo ben precisi o durante l'esecuzione dei movimenti richiesti in relazione all'esercizio fisico proposto. Tale Concentrazione è risultato di un appropriato stato di rilassamento, una precisa respirazione, una postura mantenuta ed adeguata; un lavoro di questo tipo permette di ampliare la propria capacità di percepire il movimento e, nel movimento, se stessi, questo attraverso una modulazione continua della risposta finale all'esercizio proposto, risposta data appunto dalla percezione globale risultante dalle informazioni esteroceettive ed enteroceettive integrate che vengono sempre più selezionate.

In sintesi Lavorare sul Qi significa stimolare la funzione vitale innata che permette uno scambio di informazioni ritmicamente adeguato tra i vari correlati anatomici e psichici atto ad una più efficiente risposta del sistema globale mente-corpo; correlati che possono essere chiaramente misurabili, modulabili e controllabili da un'equipe multidisciplinare secondo criteri scientifici occidentali, senza togliere importanza alla base filosofica tradizionale del metodo.

## **Quale l'applicazione sul malato Fibromialgico?**

Il malato Fibromialgico è un paziente complesso per le disabilità e le turbe emotive create dalla cronicità della malattia stessa. Per questo si adatta un trattamento terapeutico/riabilitativo che vede un approccio multifattoriale e a lunga scadenza, sia sulla sintomatologia specifica che su quella aspecifica tipiche della Fibromialgia.

Le caratteristiche del Qi Gong di cui abbiamo accennato fanno sì che, in una scelta multidisciplinare, questo possa offrire tutti gli strumenti necessari ad un approccio terapeutico che possa essere progettato, in collaborazione diretta con il reumatologo di riferimento, in modo personalizzato e centrato sulle condizioni psico-fisico-sociali del paziente.

Inoltre il Qi Gong, una volta instaurato un rapporto diretto tra operatore e paziente ed una volta superata la fase acuta della sintomatologia associata alla patologia, offre l'opportunità al paziente di avere un ruolo attivo e responsabile nella gestione della propria condizione, in quanto, una volta apprese le basi della metodica, sarà in grado di svolgere tutti gli esercizi, sia attivi dinamici che passivi statici, in maniera autonoma senza restrizioni ambientali o temporali.

### **Ed il Tai Ji Quan?**

Come detto il Tai Ji Quan è un'antica Arte Marziale Tradizionale Cinese, e quindi non è propriamente una pratica medica, ma si presta ad essere efficacemente inserito in un protocollo di trattamento a lungo o lunghissimo termine, in quanto anch'essa disciplina sia fisica (basata sul rilassamento, la coordinazione motoria e la consapevolezza del gesto) che mentale (infatti necessita e sviluppa calma, concentrazione, consapevolezza), si muove quindi nelle stesse direzioni Qi Gong, ossia, mantenimento ed, in alcuni casi, un successivo implemento di uno stato raggiunto dal Paziente attraverso forme più specifiche di intervento riabilitativo, sia di tipo tradizionale che complementare; nella nostra esperienza favorevole risulta infatti una pratica a lungo termine che associa il Qi Gong con il Tai Ji Quan.

### **Quindi con il Tai Ji Quan si offre al Paziente uno strumento di mantenimento dei benefici ottenuti, ma anche la possibilità di non sentirsi più un malato?**

Certo, aspetto peculiare del Tai Ji Quan è che si insegna e si pratica in sessioni di gruppo (mentre il trattamento riabilitativo col Qi Gong può prevedere protocolli di intervento individuale, assai efficaci nella fase acuta della patologia); le sessioni di gruppo naturalmente favoriscono la socializzazione tra i pazienti ed, in un clima di accettazione, accoglienza e condivisione, si dipanano le storie (il racconto degli iter diagnostici, dei sintomi, le considerazioni sui benefici della pratica stessa) dei singoli individui che

rompono così l'individualismo e l'isolamento sociale in cui la patologia li aveva costretti (tipica in questo senso la condizione di sofferenza "sociale" del paziente Fibromialgico). Nuovi punti di vista ed opportunità, nuovi amici e nuove attività sono il risultato del lavoro di gruppo.

### **Quale quindi il ruolo del terapeuta?**

Mediare il lavoro del paziente per far sì che non vi sia una ricomparsa dei sintomi invalidanti, e naturalmente di guida, non solo all'esercizio fisico ma anche a quello introspettivo. E' chiaro che per svolgere tale ruolo ed interagire con la complessità della malattia e del paziente, il terapeuta deve essere portato ma soprattutto debitamente formato.