TAI CHI CHUAN E SALUTE MENTALE

Se vi trovate a passare, in una mattinata di questa tarda ed ancora incerta primavera, nei pressi dei giardinetti prospicienti Villa Citterio, a Cologno Monzese, potreste imbattervi in un gruppetto formato da uomini e donne, i quali, nello spiazzo, tra l'incombente verde, tentano di disegnare armoniose forme con il proprio corpo, con lenti e ampi movimenti.
Non stanno danzando, ma stanno semplicemente praticando il Tai Chi Chuan, antica arte marziale cinese.

Il gruppetto è composto da persone che soffrono di diversi disturbi mentali, seguiti dal Centro Psico Sociale di Cologno M.se (che insieme ad altre iniziative, propone questa disciplina come attività riabilitativa nella cura del disagio mentale) e si sono avvicinate a questa antica arte, adottandola come un utile strumento che può aiutare ad affrontare le grosse problematiche causate dalla malattia.

Attraverso diversi esercizi si percorre la strada che porta alla ricostruzione di un corretto equilibrio tra il corpo e la mente, perché questo è l'obiettivo principale che impone la pratica del Tai Chi Chuan: ritrovare quell'equilibrio che, nel nostro caso, la sofferenza, spesso, ha reso precario.

Si cerca, quindi, con il movimento, di riattivare la funzionalità dei muscoli, lavorando sul loro rilassamento. Si riscopre la respirazione, un elemento vitale per il nostro organismo ed uno strumento importante che può controllare il nostro stato emotivo.

Ci si riappropria della coordinazione dei movimenti attraverso la ricerca dell'armonia dei gesti; l'apprendimento della "forma" è in pratica l'applicazione dei concetti elaborati durante la seduta, aiuta nella concentrazione e stimola l'attenzione: la lentezza con cui essa viene eseguita ci fa comprendere i singoli, progressivi fotogrammi di ogni movimento; come una scena di un film, proiettata al rallentatore, dove il protagonista è il corpo.

Gradatamente si riconquista la coscienza delle proprie capacità motorie e di un loro corretto utilizzo, si ricostruisce la consapevolezza del proprio corpo e la capacità di gestirlo, vincendo quelle resistenze che spesso sono più mentali che fisiche: si riscopre la fiducia in se stessi e delle proprie possibilità, si consolida, quindi, l'autostima.

Se vi trovate, quindi, a passare in una mattinata di questa tarda primavera, nei pressi dei giardinetti, prospicienti Villa Citterio, a Cologno, e vi imbattete nel gruppetto di persone, uomini e donne, seguite dal Centro Psico Sociale, impegnati in esercizi, vi potrebbe sorgere un interrogativo: "serve veramente quello che stanno facendo?". Avvicinatevi ed unitevi a loro ed insieme praticate il Tai Chi Chuan, potreste trovare la risposta.

Maurizio Valentini