



M° I. Li Pira (Dao Le)

La trasformazione dell'ambiente di lavoro ha determinato nel tempo l'affermarsi di patologie contestualizzate allo stesso ambiente. Se in passato il lavoro era caratterizzato dall'eccessivo sforzo fisico, quello di oggi, è caratterizzato dall'eccessiva sedentarietà e concentrazione, come pure dal sovraccarico di informazioni da gestire responsabilmente. Pressioni che si manifestano più a livello psichico, anziché fisico e che sono conosciute come le "sindromi dei colletti bianchi".

Le statistiche confermano che sono in continuo aumento sindromi come l'insonnia, per eccesso di stress e pressione psichica, lo scarso appetito e l'irritabilità, cause delle conseguenti patologie cardiovascolari. Dall'altra la sedentarietà, che si riscontra sia negli ambienti di lavoro, come pure quelli domestici, è la causa principale della diffusa rigidità muscolare derivante in realtà da una cattiva circolazione del sangue in generale, che come specifica la medicina tradizionale cinese sta all'origine di tutte le patologie.

Come alleviare efficacemente lo stress, e la sedentarietà, che sono comuni allo stesso ambiente? Oggigiorno sempre più l'attenzione è rivolta alla salvaguardia della salute e la parola benessere è "trend" di tutto ciò che si vuole fare intendere come bene per l'individuo. Con questa definizione fuorviante l'individuo tende ad accentuare le attività fisiche a discapito della propria circolazione energetica, creando ancor più scompensi che a lungo andare incidono sfavorevolmente alla propria salute.

La salute, va specificato passa innanzitutto a livello psichico, che di conseguenza amministra quello fisico del corpo. Pertanto è importante rieducare le persone a riprendere consapevolezza del proprio "benessere", che traduce, la capacità di ogni individuo di riconoscere i propri stimoli e l'influenza che essi hanno sul proprio delicato equilibrio neuro-psico-fisico. "L'auto-coltivazione di quello che in oriente si conosce con il termine di "energia (Qi), che in occidente è traducibile con la vitalità psico-emotiva, è la chiave per la salvaguardia del "cuore", che nella MTC identifica il centro della nostra forza d'animo e delle nostre emozioni, quindi non soltanto una pompa meccanica dedicata al flusso circolatorio.

Nutrire il cuore significa fortificare l'individuo nella volontà che esso esercita sulle sue facoltà mentali. Questo è il senso di una pratica che integra mente e corpo e che dona pace al cuore. Affinché la si possa trovare è necessario educare l'essere a non eccedere nel perseguimento dei bisogni materiali come delle prestazioni fisiche, non basare la propria realtà sui soldi e la fama, ma sui bisogni reali, non nutrire l'egoismo prevaricatore, ma generare condivisione fra sé e gli altri in ogni ambiente, affinché ci si possa

riconoscere come uomini di grande integrità. Ciò non è un progetto utopico di una realtà totalmente opposta a quella attuale, ma sono le basi per fare crescere in ognuno la dedizione per sé, così che poi sia per gli altri in qualsiasi premessa, circoscritta ai propri affetti, come pure in condivisione all'ambiente lavorativo e sociale. La pratica che si possa definire tale, è indirizzata a mantenere la mente aperta, a rigenerare i processi fisiologici, adeguandoli ai differenti stimoli, instaurando le basi per una salute integrale, che dia una sfumatura di longevità e di senso magico al nostro vivere quotidiano .

La pratica seria di discipline così dette "interne", come il Taijiquan (Tai Chi Chuan), ma anche il Qigong, il Doyin lo Yoga, la meditazione, intese come cultura e non come alternativa ad una qualsiasi altra attività sportiva, può determinare processi di stabilizzazione degli equilibri psichici e fisici, favorendo lo sviluppo di facoltà innate preesistenti, che anziché consumarsi, sono utilizzabili parsimoniosamente per tutte le eventualità che ci coinvolgono. Questa "disciplina", nata dalla cultura medica è protesa a strutturare un corpo bilanciato sotto tutti gli aspetti del movimento, affinché esso



risulti morbido e fluido, equilibrato come indica la filosofia yin/yang, che è principio vitale dell'esistenza, così che la propria natura umana sia ordinata con quella che ci circonda, ristabilendo il ritmo circadiano, che è quello che conoscono e seguono i nostri organi interni, responsabili di mantenere l'attività fisiologica, controllare le alterazioni patologiche, quindi edificare la struttura vitale che sta alla base del corpo energetico e strutturale. Come dicono i classici della medicina tradizionale cinese "l'energia sta nel cuore ed il cuore è l'imperatore che domina il corpo". Attraverso il Taijiquan, come nel Qigong, il movimento rallentato e la concentrazione che viene posta su di esso determina l'attivazione di processi autoregolatori, uno dei quali è il corretto apporto aerobico. Il corpo riceve stimoli sensoriali che attraverso il processo di traspirazione volontaria equilibrano lo scambio d'ossigeno che è fondamentale alla circolazione sanguigna, migliorando la flessibilità delle pareti dei vasi sanguigni e dei capillari promuovendo la macro e microcircolazione.

Il Taijiquan oggi sta sempre più entrando negli ambiti lavorativi, e ciò per la sua semplicità applicativa. Per la pratica infatti non sono richiesti particolarità sia d'ambiente che di strutture ausiliarie. Basta un piccolo spazio che consenta all'individuo di muovere tutto il corpo senza un grande impegno fisico, come per un semplice gioco che ci coinvolga interamente. Gli effetti sono immediati e straordinari, in quanto non sono determinati dalla prestazione, ma dalla consapevolezza che si ha di essa. Un breve stacco dal posto di lavoro, come è consigliato a tutto coloro che svolgono in postazione fissa, seduti davanti ad un computer, il proprio ruolo, è sufficiente. La mente si concentra sull'intero corpo, riunificandosi ad esso. Il corpo rilascia gli stimoli acquisiti ed il movimento ha inizio liberando il corpo dai ristagni energetici. La circolazione sanguigna si riattiva velocemente, la tensione muscolare si allevia, gli arti si riposano, ed in breve un senso di piacere pervade in tutto il corpo, liberando la mente dai processi interrotti.

Il Taijiquan che in Cina è la disciplina dei funzionari di stato, ad oggi è la nuova moda per mantenere la salute dei "colletti bianchi". Esso può aiutare a facilitare il lavoro e la vita subordinati allo stress, un'efficace

prevenzione e trattamento per vari tipi di "malattia d'ufficio", oltre che essere un efficace metodo, comprovato negli anni per il sostegno e l'assistenza sanitaria fisica e mentale.

Praticato all'esterno, prima di recarsi in ufficio, o nell'ambiente di lavoro, per almeno dieci minuti al giorno individualmente e con tranquillità, regolando la respirazione, la meditazione (concentrazione sulla ricezione degli stimoli naturali), quindi in uno stato di rilassamento profondo che ci permetta di raggiungere il corpo nel suo insieme, è un ottimo metodo che ci permette di affrontare il quotidiano con la corretta predisposizione fisica e mentale.

Dopo un breve periodo, o nel tempo, la pratica costante produrrà effetti rinfrescanti, e piacevoli, che potremo riconoscere nel grande apporto vitale e nel sostegno energetico che ci permetteranno di vivere il quotidiano con la gioia nel "cuore".

La nuova settimana è iniziata, imposta ora il Taijiquan come il gioco al quale dedicare spazio nel tuo lavoro!

Guarda il video e prendi lo spunto per cominciare a praticare il Taijiquan.

[http://mp.weixin.qq.com/s?\\_biz=MzA4MDQ5MjlyMw==&mid=204767018&idx=1&sn=e35a30dd84c6cdc520f10b55a5188a9a&scene=2&from=timeline&isappinstalled=0#rd](http://mp.weixin.qq.com/s?_biz=MzA4MDQ5MjlyMw==&mid=204767018&idx=1&sn=e35a30dd84c6cdc520f10b55a5188a9a&scene=2&from=timeline&isappinstalled=0#rd)

