

Esercizi di ginnastica energetica cinese ad integrazione del programma riabilitativo domiciliare COVID 19

Dr.ssa Ligabue M. Bernadette

Riabilitazione Motoria AUSL-IRCCS Reggio Emilia

Longeri Simona Milano

Esperta in Ginnastiche Energetiche Cinesi

Esercizi corpo mente della Medicina Tradizionale Cinese nella riabilitazione post COVID19: un aiuto che viene da lontano



Recommendations for respiratory rehabilitation of Covid 19 il adult
Chinese Association of Rehabilitation Medicine

Riabilitazione in Medicina Cinese

- La riabilitazione respiratoria e la riabilitazione motoria nella esperienza cinese al trattamento Covid 19, è stata associata con buoni risultati alle pratiche di ginnastiche energetiche tradizionali come il Qi gong e il Tai Qi Quan, vere e proprie tecniche « corpo mente»
- Queste tecniche sono praticate in Cina da migliaia di anni

Cosa sono le tecniche «Corpo Mente»?

- Gli esercizi « corpo mente» sono pratiche che si concentrano sulla interazione tra il cervello, la mente, il corpo e il comportamento, con l'intento di usare la mente per influenzare il funzionamento fisico e promuovere e migliorare la salute generale

Cosa sono le «Ginnastiche mediche cinesi»?

- Le ginnastiche mediche sono vere e proprie tecniche terapeutiche della Medicina Tradizionale Cinese insieme alla agopuntura, fitoterapia alimentazione e massaggio



Ginnastiche mediche cinesi

- Sono praticate in Cina da migliaia di anni, a partire da danze rituali e sciamaniche
- si sono sviluppati nel tempo dei metodi di kinesi, di respirazione e vocalizzazione che sono stati il primo fulcro delle ginnastiche mediche, allo scopo di intervenire sullo stato della salute e di fortificarlo



Rotolo di seta ritrovato in una tomba a
Mawangdui (prov. Hunan) 168 a.C.
con dipinti gli esercizi Qi Gong a.C.



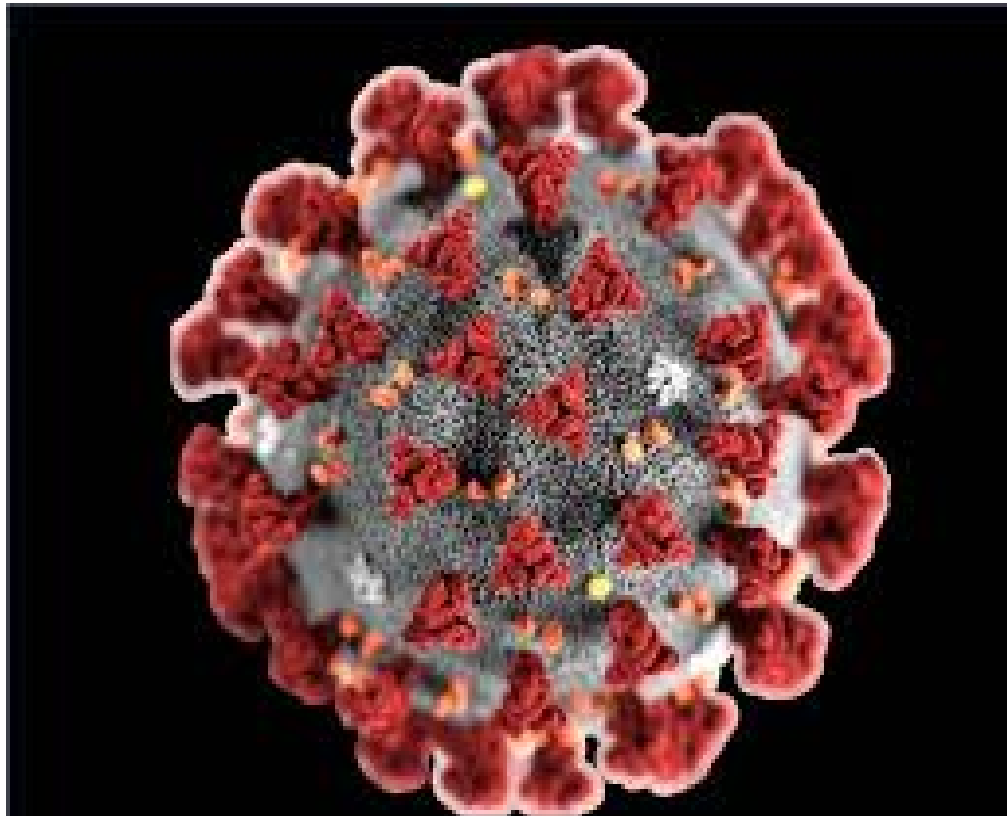
Origine del Qi Gong

- **Qi Gong (lavoro con l'energia):** nasce nel periodo delle Primavere e degli Autunni e degli Stati Combattenti (770 a.C. - 221 a.C.) riprendendo pratiche più antiche precisamente definite nelle caratteristiche di esecuzione e nelle indicazioni terapeutiche

Origine del Tai Qi Chuan

- **Tai Qi Chuan (pugno del polo supremo):** è un'arte marziale di tipo interno, attribuita a vari personaggi storici tutti taoisti, che vissero tra il IX ed il XVI secolo d.C., cioè fra le dinastie Sung e Ming al monastero di Wudang)

**Cosa ci offrono in più,
nei nostri percorsi di guarigione Covid 19?**



**Tutte le tecniche di Qi gong
(indipendentemente dallo stile)
si sviluppano in tre momenti fondamentali :**

- 1. Tiaoshen (regolazione del corpo/postura)
- 2. Tiaoxi (regolazione del respiro)
- 3. Tiaoxin (regolazione cuore e della mente)

Tutti gli esercizi devono essere:

preceduti da un movimento di apertura e

conclusi con un movimento di chiusura

Caratteristiche degli esercizi

- Tutti gli esercizi delle ginnastiche energetiche cinesi hanno la caratteristica di favorire un movimento integrato di tutto il corpo (corpo/respiro e mente), determinando un miglioramento:
 - della forza
 - della postura
 - della coordinazione
 - dell'equilibrio
 - e in ultima analisi della Qualità di vita del paziente

Caratteristiche degli esercizi

- Riducendo la secrezione di cortisolo favoriscono il controllo dello stress emotivo associato a diverse patologie (es. Cancro, fibromialgia), migliorando ansia, depressione, sonno ed infine Qualità della vita
- In molti studi si rileva un miglioramento degli indici di flogosi, dei linfociti T, TNF alfa e quindi un miglioramento della difesa immunitarie

A chi sono rivolte nel programma COVID 19 ?

- Le ginnastiche energetiche della medicina tradizionale cinese sono rivolte principalmente a paziente con quadri clinici lievi e / o pazienti dimessi ma con condizioni cliniche stazionarie e stabili
- Sono consigliate tecniche a seconda della situazione clinica
- Sono indicate anche per gli operatori

1° indicazione : pratica proposta

Liu Zi Je « I 6 ideogrammi e i sei suoni»

- Nei pazienti molto affaticabili si consiglia l'esercizio:
Liu Zi Je «i 6 ideogrammi e i sei suoni»
- Questo metodo è caratterizzato da esercizi di respirazione/vocalizzazione e piccoli movimenti diversi a secondo della pronuncia dei 6 caratteri dei 6 organi più importanti del corpo: fegato/cuore/milza /polmone /rene/ triplice riscaldatore o funzioni metaboliche

1° indicazione : pratica proposta

Liu Zi Je « I 6 ideogrammi e i sei suoni»

- In questo esercizio vengono associati: meditazione, movimenti e suoni le cui vibrazioni stimolano i principali organi ed i tessuti ad essi correlati
- Ha la caratteristica di regolare le funzioni degli organi principali, muovendo i liquidi e il sangue e rinforzando la energia del paziente
- Ogni respirazione e vocalizzazione sarà ripetuta 6 volte per un totale circa di 30 minuti; 1 volta al giorno
- Può essere effettuato anche da seduto

Descrizione dell'esercizio Liu Zi Je

Ogni movimento è composto di due parti principali:

- 1° Inspirazione, vocalizzazione, movimento
- 2° Espirazione, completamento del movimento

La respirazione deve essere naturale / addominale

È necessario eseguire sempre tutta la serie insieme
(dopo l'apprendimento)

Descrizione dell'esercizio Liu Zi Je

Ogni movimento è composto da 6 suoni:

- Suono del Fegato XU
- Suono del Cuore KE
- Suono della Miza /Stomaco HU
- Suono del Polmone XIA
- Suono del Rene CHUI
- Suono del Triplice Riscaldatore XI

2° indicazione: pratica proposta
Xi sui yin jin « Esercizi del midollo d'oro »
(traduzione letteraria
« Lavare il midollo osseo e fortificare i tendini »)

Nei pazienti ancora un poco affaticabili e con rigidità articolare sono consigliati gli esercizi Xi sui yin jin

- Lo scopo è di espellere i fattori patogeni dalle ossa e dai tendini, migliorare l'afflusso di sangue e di liquidi e rendere il corpo più sciolto e rilassato; eliminare le rigidità, rinforzare la muscolatura e recuperare l'articolarietà
- Ripetere ogni esercizio otto volte; durata totale 20/ 30 minuti
- Viene proposta una forma ridotta di esercizi ma gli esercizi possono essere fatti anche solo in parte in base alle capacità
- Praticare 1 volta al giorno. Preferibilmente al mattino!

Descrizione dell'esercizio:

Xi sui yin jin « Esercizi del midollo d'oro

- 1) scacciare i pensieri dalla fronte
- 2) massaggio delle ali del naso
- 3) massaggio delle orbite
- 4) massaggio dei punti Tong zi liao e tay yang
- 5) pettinare i capelli all'indietro
- 6) massaggio del punto 20GB(sulla nuca alla base del cranio)
- 7) rotazione del collo
- 8) movimento per le spalle
- 9) stendere il braccio per aprire il petto

Descrizione dell'esercizio: Xi sui yin jin « Esercizi del midollo d'oro

- 10) movimento per le dita delle mani
- 11) rotazione della vita
- 12) il drago si avvinghia alla colonna
- 13) rotazione delle ginocchia
- 14) rotazione delle caviglia e dei piedi

3° indicazione : pratica proposta

«Ba Duan Jin : otto pezzi di broccato»

- Per tutti i pazienti stabili e non sintomatici viene consigliato l'esercizio « Ba Duan Jin : otto pezzi di broccato» un esercizio che ha lo scopo di tonificare e rinforzare l'energia, riequilibrare il metabolismo ed armonizzare lo stato emozionale della persona
- Gli esercizi sono da eseguire con un atteggiamento mentale sereno, calmo e tranquillo, i muscoli rilassati ed una postura del corpo ben allineata così da permanere uno stato di perfetto equilibrio, per minimizzare lo sforzo che richiede la loro esecuzione

3° indicazione : pratica proposta

«Ba Duan Jin : otto pezzi di broccato»

- Eseguire la pratica in modo graduale alternando adeguatamente gli esercizi fisici e il riposo
- L' esercizio baduanjin può essere praticato seduto o in stazione eretta
- Ogni movimento deve essere ripetuto da 6 a 8 volte per 1 totale di 30 minuti al giorno

Descrizione dell'esercizio

Ba Duan Jin

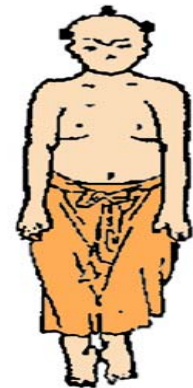
- Sostenere il Cielo con entrambe le mani per regolare gli organi interni
- Tendere l'arco da entrambe le parti con la mano a destra e a sinistra imitando il tiro verso un rapace
- Prendersi cura degli organi della digestione [Milza e Stomaco] per regolarne le funzioni

Descrizione dell'esercizio

Ba Duan Jin

- Dare uno sguardo all'indietro per prevenire le malattie e le tensioni
- Oscillare la testa ed abbassare il corpo per alleviare le tensioni
- Muovere le mani in basso lungo la schiena e le gambe toccando i piedi per rinforzare i Reni
- Tirare pugni con gli occhi aperti per aumentare la forza fisica
- Alzare ed abbassare i talloni per curare ogni malattia

Ba Duan Jin : otto pezzi di broccato»



Criteria per l'interruzione dell'esercizio:

- Fluttuazioni della temperatura corporea $>37,2C$
- I sintomi respiratori e l'affaticamento che peggiorano e non si riducono con il riposo
- Si consiglia di interrompere immediatamente le attività e consultare un medico se si verificano i seguenti sintomi: palpitazioni, oppressione toracica, dolore toracico