

Depressione: uno studio rivela gli effetti benefici del tai chi

Riequilibra le energie interiori e pone in sintonia con gli elementi costituenti della natura, il Tai Chi, l'antica arte marziale cinese, è una disciplina molto amata e diffusa in tutto il mondo.

Oggi uno studio della Tufts University School of Medicine nel Massachusetts, riportato dal quotidiano britannico Daily Telegraph, ne mette in luce anche un'altra importante verità: la cura della depressione.

Un'indagine effettuata attraverso 40 studi diversi sugli effetti delle arti marziali ha rivelato, infatti, che questa disciplina ha benefici effetti psicologici su chi soffre di questa malattia.

Esercitato con regolarità, il Tai Chi aumenta l'autostima, riduce lo stress e l'ansia.

L'antica arte orientale attinge alla medicina tradizionale cinese e comprende i 5 principi dei cinque elementi fondamentali: l'acqua, rappresentata dalla fluidità di ogni movimento; il legno, presente nella forza di ogni movimento; il fuoco, che si sprigiona nel momento in cui il colpo tocca il bersaglio; la terra presente nella posizione salda e stabile che il corpo assume e il metallo che si manifesta nel peso del corpo.

Il professore Chen chen Wang, che ha coordinato lo studio, ha così commentato le conclusioni di questa ricerca: "Lo studio del Tai Chi e dei suoi effetti fisiologici e psicologici è ancora all'inizio. Penso, però, che potrà portare nel futuro a nuovi approcci per promuovere la salute, curare le patologie croniche e altre malattie".

(Fonte AGI salute)