

## **Elisabetta, 52 anni, Chiari 1, non operata**

*aprile 2013*

Ho sempre avuto un rapporto particolare con lo sport in genere, o meglio con il movimento del mio corpo nelle varie discipline sportive e con la danza che nel corso degli anni ho praticato. La sensazione che è sempre stata presente era quella "di preservare". Non ho mai esagerato, non ho mai accettato le sfide che mi venivano lanciate da chi mi seguiva nelle pratiche o da me stessa.

Praticavo nuoto e pallacanestro in età giovanile, con un impegno abbastanza intenso settimanale dai 10 ai 13 anni. Abbandonai tutto per dedicarmi alla danza, sia classica che moderna, che seguii per anni (circa 15), sino al punto di entrare a far parte di una compagnia di teatro/danza. Nei momenti liberi dedicai anche del tempo all'equitazione anche se l'esperienza durò, forse, solo un paio d'anni e non fu così intensa.

Come mi sentivo? Come viveva il mio corpo questi impegni? Premetto che ho una discesa minima delle tonsille, non ho mai avuto quindi interventi, sono una Chiari direi quasi "sana" con due ernie cervicali recenti.

Nonostante ciò, ho sempre sofferto di forti mal di testa che si acuivano con sforzi eccessivi, o con tuffi di testa, ricordo che persi i sensi una volta in acqua dopo un tuffo dal trampolino, avevo spesso dolori alle braccia e alle gambe che a volte mi rendevano difficile i movimenti, restai bloccata per giorni dopo una caduta da cavallo. Odiavo fare quelle che si chiamano "pirouettes" nella danza classica, la testa da il colpo per girare e trascinare il corpo ed io spesso cadevo o avevo nausee terribili.

Cosa ne sapevo di Chiari allora? Nulla. Ero solo un po' più fragile, radiografie varie alla colonna, esami vari non scoprirono niente e, in fondo, non ero certo malata.

Nel corso degli anni abbandonai via via i vari sport, lasciai anche la danza a 25 anni e continuai soltanto a tenermi in esercizio in palestra un paio di volte la settimana. Al momento della diagnosi, avvenuta per caso, avevo trentotto anni, nuotavo d'estate, a dorso, e sciavo d'inverno, sci da fondo. I terribili mal di testa di una volta erano di molto ridotti.

La diagnosi non ha cambiato nulla di quello che già il mio corpo mi aveva fatto intuire. Da sola avevo ricercato movimenti sempre più dolci e fluidi, minimi impatti sia con la testa che con spalle e braccia. Persino lo step, l'aerobica, addirittura la corsa, tutto provato e poi abbandonato. Mi rendevo conto che non potevo però sedermi e non tenere i miei muscoli allenati perché ne soffrivo, non mi sentivo a mio agio.

Così ho scoperto il Tai Chi che pratico da un anno, una volta alla settimana con un maestro e poi a casa da sola. Il Tai Chi è una disciplina orientale antichissima che consiste in una serie di movimenti al rallentatore praticati dalla posizione in piedi. Non è faticosa e non comporta rischi, tanto che è l'unica disciplina che non richiede un certificato medico. Si pratica in palestra in Italia, ma ricorderete di aver visto in qualche film o nella realtà gruppi di tutte le età che nei parchi pubblici si muovono con grazia, tutti insieme. Ecco, quello è il Tai Chi. Penso che non occorra credere ciecamente nelle filosofie orientali per avere benefici effetti. Il mio approccio è stato da scettica e ancora oggi vivo questa esperienza come ginnastica, la parte filosofica la lascio, per ora, da parte.

I benefici di questa disciplina sono tanti: migliora la circolazione, migliora la flessibilità articolare e generale, aiuta a scaricare le tensioni muscolari, migliora l'equilibrio, migliora la capacità di coordinamento dei movimenti, aiuta la concentrazione, aiuta ad acquistare consapevolezza dei limiti e delle potenzialità del proprio corpo. Equilibrio ed agilità sono gli aspetti nei quali generalmente si sentono con evidenza i primi benefici. Gli effetti benefici per la salute sono confermati da una vasta serie di testimonianze. Negli ultimi anni su questo argomento è

intervenuta la scienza medica ufficiale, cinese ed occidentale, con una serie di studi che hanno riguardato molti aspetti della salute umana.

Il Tai Chi mi ha permesso di spegnere, nuovamente da sola e senza strane contorsioni, la sveglia sul comodino. Mi svegliavo e avevo braccia e mani così "formicolanti" e insensibili che quel pulsante da schiacciare leggermente era ormai una vera impresa. Ora è tornato ad essere un semplice gesto quotidiano.