

Massimo Massara è istruttore nazionale UISP di discipline orientali (qualif. riconosciuta dal CONI).

Pratica discipline orientali dall'inizio degli anni '80, prima nello stile esterno (Karate) per poi passare nel '92 al Tai Chi Chuan stile Yang con il M° Marco Insalata.

Dal 2008 è uno dei fondatori della asd Taiji-To che propone corsi di Tai Chi Chuan in tutta Torino.

Nel 2012 ha conseguito lo status di istruttore per lo stile Chen con il M° Gianfranco Pace del ITKA, International Taijiquan KungFu Association.

Dal 2013 continua ad approfondire tale stile con il M° Chen Bing, rappresentante della XX.a generazione della Famiglia Chen, e il M° Eugenio Tufino suo discepolo in Italia.

Ha ampliato la conoscenza delle principali tecniche di Qi Gong e della MTC con i M° Wen Zhongyou e Giacomo Valpiola.

Nell'estate 2018 ha seguito un periodo di formazione individuale in Cina presso la Chen Bing Academy di Chenjiagou, il villaggio dov'è nato il Tai Ji Quan.

Da settembre 2018, in collaborazione con A.I.G.P. Associazione Italiana Giovani Parkinsoniani, ha avviato un progetto specifico con corsi ad hoc dedicati a persone con malattia di Parkinson.

Il benessere è oggetto costante dei suoi studi ed ambito in cui opera tutti i giorni come educatore motorio (qualif. nazionale) nei corsi organizzati da UISP.

## Un pò di storia

Il Tai Chi Chuan è una pratica di origine cinese le cui radici si ritiene affondano nel diciassettesimo secolo. Sviluppata come corpo di tecniche marziali finalizzate alla difesa personale, col tempo ha assunto sempre maggiori connotazioni salutistiche.

Il Tai Chi fa affidamento su movimenti lenti e consapevoli con l'obiettivo di ottenere attraverso l'armonia del corpo quella dello spirito. La loro esecuzione serve a comporre le varie "forme", ovvero sequenze che mimano il combattimento con un ipotetico avversario.

Questa pratica punta a sviluppare l'energia interiore dell'individuo, il Qi, considerata ben più potente della semplice forza fisica.

Le sue basi poggiano sul concetto taoista di equilibrio tra gli opposti, tra Yin e Yang.

Attraverso la pratica del Tai Chi si possono ottenere benefici che interessano sia la mente che il corpo. All'aumento della vitalità della prima corrisponde un'altrettanta intensa stimolazione del secondo, che ottiene più agilità, prontezza di riflessi ed equilibrio.

Molti sono i benefici anche per ritrovare la propria calma interiore.

## Obiettivi

Il Tai Chi Chuan utilizza la mente per controllare i movimenti del corpo.

L'esercizio fisico è generalmente consigliato ai pazienti affetti dalla malattia di Parkinson ed il Tai Chi è ritenuto molto utile per loro proprio perché i suoi esercizi legano l'azione fisica a quella mentale.

Il Tai Chi Chuan (Taijiquan) è inoltre una tecnica che migliora la flessibilità e l'equilibrio attraverso l'aumento della forza e della resistenza degli arti inferiori.

La cadenza lenta dell'esercizio allena la resistenza muscolare e migliora la coordinazione dei movimenti.

La lentezza, il movimento ritmico con costante scivolamento del peso, le rotazioni del tronco, il cambiamento della base di supporto e la concentrazione sul proprio asse centrale, incidono sull'equilibrio e sulle capacità di deambulazione.

Vasta è la letteratura scientifica sui benefici del Taijiquan e la malattia di Parkinson.

Info: [www.taiji-to.org](http://www.taiji-to.org) mail: [info@taiji-to.org](mailto:info@taiji-to.org)