

<b>Zeitschrift:</b>	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
<b>Herausgeber:</b>	Parkinson Schweiz
<b>Band:</b>	- (2021)
<b>Heft:</b>	143: Parkinson und Störung der Riechfähigkeit = Parkinson et troubles olfactifs = Parkinson e disturbi dell'olfatto
<b>Rubrik:</b>	Seminari e corsi

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La pratica del tai chi

**Un nuovo corso dedicato alla pratica del tai chi nella malattia di Parkinson è lanciato quest'autunno della Croce Rossa in collaborazione con la Rete Parkinson Ticino. L'anno prossimo, il corso sarà organizzato da Parkinson Svizzera.**

Il tai chi è una pratica orientale utilizzata da migliaia di anni. È nata come arte marziale, ma si è distinta come tecnica terapeutica per il miglioramento della salute: i movimenti lenti e misurati, la «visualizzazione» e la respirazione profonda ad essi associate, rendono il tai chi un esercizio completo sia dal punto di vista fisico che mentale.

Durante la pratica del tai chi si impiegano muscoli intercostali e paravertebrali nel movimento, il diaframma nella respirazione, gli apparati tendinei e la potenza delle ossa. Il tai chi può migliorare il fisico rendendolo più flessibile ed elastico, ma anche più resistente ed equilibrato. Contestualmente, infatti, durante le sequenze di esercizi si lavora sull'attenzione, sul controllo motorio e sull'uso delle informazioni provenienti dal corpo in modo da migliorare la rappresentazione corporea e la consapevolezza del movimento, con effetti positivi sulla postura e sull'equilibrio.



Il tai chi può migliorare il fisico rendendolo più flessibile ed equilibrato.  
Foto: archivio Parkinson Svizzera

Durante il corso, rivolto a parkinsoniani e familiari, si apprenderà come il corpo può riconoscere lo spazio ed avere la consapevolezza di sé, attivando tramite il movimento il pensiero intenzionale, la crescita interiore, l'aumento della mobilità articolare e della stabilità. I movimenti si potranno eseguire sia da seduti che in piedi e con vari livelli di impegno fi-

sico ed emotivo – da soli o con l'incentivo dell'istruttore.

L'insegnamento è affidato a docenti qualificati con ampia esperienza in ambito relazionale e nel settore della formazione degli adulti. All'inizio della collaborazione è obbligatorio partecipare a una formazione di base sulla malattia di Parkinson.

Silvia Ruga, Croce Rossa Svizzera

**Date del corso 2021:** 29.9.-1.12.2021. **Luogo e orario:** Lugano, 9-11. **Iscrizioni:** 091 682 31 31, [www.crs-corsiti.ch](http://www.crs-corsiti.ch)

## Seminari e corsi di Parkinson Svizzera

Parkinson Svizzera propone un ampio ventaglio di seminari e corsi, specialmente corsi di movimento come tango, kinaesthetics (muoversi meglio) e Nordic Walking. Dopo un lungo periodo di confinamento, finalmente i corsi sono ripartiti. È anche possibile iscriversi ai corsi che stanno già svolgendo. Speriamo di ricevere numerose iscrizioni!

### Vedi sito web:

[> Eventi per i seminari «eventi attuali», per i corsi «eventi regolari»](http://www.parkinson.ch)

### Seminari

6.10.2021 Seminario per i congiunti, 13:30-17:30 a Manno

17.11.2021 Seminario sulle assicurazioni sociali, 13:30-17:00 a Manno

**Iscrizione:** [info.ticino@parkinson.ch](mailto:info.ticino@parkinson.ch), 091 755 12 00

### Corsi

Dal 23.9.2021 Corso di tango in presenza, 14:30-16

Dal 27.9.2021 Corso di tango online, 10-11

**Iscrizione:** Giuseppe Sarcinella, [info@progotan.com](mailto:info@progotan.com), 079 620 73 79

Dall'11.10.2021 Corso di Kinaesthetics, 14:30-16:30 a Bellinzona

**Iscrizione:** Beatrice Gianotti

[beatrice.gianotti\\_crivelli@kinaesthetics-net.ch](mailto:beatrice.gianotti_crivelli@kinaesthetics-net.ch), 079 631 75 93

Dal 25.9.2021 Corso di Nordic Walking, 10-12 a Canobbio

Dal 25.9.2021 Corso di Nordic Walking, 14-16 a Bellinzona

**Iscrizione:** Michele Sica, [sica.michele01@gmail.com](mailto:sica.michele01@gmail.com), 079 620 73 79