

Può Tai Chi e Qigong modificare il nostro umore?

Verso un Embodied Cognition Framework per una ricerca mente-corpo

Le posizioni corporee dinamiche e statiche sono una caratteristica distintiva delle pratiche mente-corpo come Tai Chi e Qigong (TCQ). Un numero crescente di prove supporta l'ipotesi che TCQ può essere utile per la salute psicologica, compresa la gestione e prevenzione della depressione e dell'ansia. Sebbene sia stata una varietà di fattori causali identificati come potenziali mediatori di tali benefici per la salute, la postura fisica, nonostante la sua prominente visibilità, è stato in gran parte trascurato. Si ipotizza che la postura del corpo mentre standing e / oormoving può essere un elemento terapeutico chiave che medita l'influenza del TCQ sulla salute psicologica. Nel presente documento, riassumiamo dati sperimentali e evidenze osservate che suggeriscono una relazione bidirezionale tra la postura del corpo e stati mentali. Attingendo dalla scienza cognitiva incarnata, forniamo una teoria quadro per ulteriori indagini su questa interrelazione. Discutiamo delle sfide coinvolte in tale indagine e proponiamo suggerimenti per studi futuri. Nonostante le sfide teoriche e pratiche, proponiamo che il ruolo della postura negli esercizi corpo-mente come TCQ dovrebbe essere considerato nelle ricerche future.

INTRODUZIONE

Il Tai Chi e il Qigong (TCQ) sono due sempre più popolari interventi di mente e corpo terapeutamente utilizzati e prescritti dal medico per la prevenzione e la riabilitazione di un'ampia gamma di condizioni di salute, compresi i disturbi dell'umore (Lauche et al., 2016). TCQ condivide una comune storia che include elementi della medicina tradizionale cinese, condizionamento delle arti marziali e filosofia asiatica di lifestyle (Wayne e Fuerst, 2013). Entrambi sono intrinsecamente multimodali e in genere integrano i movimenti fluenti, l'allenamento posturale dinamico e statico e l'istruzione del respiro insieme con la formazione in una varietà di abilità cognitive tra cui consapevolezza somatica intensificata, immagini e attenzione focalizzata (Wayne e Kaptchuk, 2008a, b, Payne e Crane-Godreau, 2013; Wayne et al., 2013). Entrambe sono considerate forme di "Movimento meditativo" (Larkey et al., 2009). Per questi ragioni, nel presente lavoro TCQ sono raggruppati e considerati interventi equivalenti, in seguito ad altre recensioni recenti (Jahnke et al., 2010; Payne and Crane-Godreau, 2013; Klein et al., 2016).

Un numero crescente di prove indica che TCQ può essere utile nel trattamento e nella gestione della depressione, dell'ansia e dei disturbi dell'umore correlati (Jahnke et al., 2010; Wang et al., 2010a, 2014; Chi et al., 2013; Payne e Crane-Godreau, 2013; Liu et al., 2015). Questa prova aggiunge alla ricerca che mostra i benefici positivi di un esercizio convenzionale sul benessere psicologico (Asmundson et al., 2013; Jayakody et al., 2014; Catalan-Matamoros et al., 2016; Kvamet al., 2016; Stubbs et al., 2017). Anche se pochi su larga scala randomizzati sono state condotte prove per valutare specificamente TCQ le principali primarie di disturbi dell'umore, più piccoli studi (Chou et al., 2004; Liu et al., 2015; Caldwell et al., 2016; Yeung et al., 2017) e studi più ampi che valutano la depressione e l'ansia comorbide con altre condizioni (ad es. dolore, insufficienza cardiaca, cancro) (Wang et al., 2010b, 2016; Yeh et al., 2013; Tao et al., 2016; Wieczorrek et al., 2016) suggeriscono collettivamente che TCQ possa essere una terapia non farmacologica efficace e sicura per la prevenzione e gestione dei disturbi dell'umore [vedi Payne e Crane-Godreau (2013) e Saeed et al. (2010) per recensioni complete].

Integrale alla ricerca per valutare l'efficacia del TCQ e le relative terapie mente-corpo per la salute psicologica, l'esame dei fattori fisiologici e psicosociali cambiamenti clinici sottostanti. Aggiungono modelli causali plausibili credibilità e contribuire alla totalità delle prove per nuovi interventi. Conoscenza dei principali fattori causali informa gli sforzi per migliorare e / o personalizzare gli interventi per soddisfare i

bisogni di specifiche popolazioni. A causa del multimodale natura del TCQ, è probabile che i benefici clinici osservati derivano da molteplici fattori causali interagenti (Wayne e Kaptchuk, 2008a, b; Payne e Crane-Godreau, 2013; Wayne et al., 2013; Klein et al., 2016). Un numero di fisiologico e fattori psicosociali sono stati ipotizzati per spiegare Gli effetti terapeutici del TCQ sul benessere psicologico. Alcuni questi, come l'attività aerobica moderata legata all'aumento livelli di fattori neurotrofici implicati nei disturbi dell'umore (Hashimoto, 2010; Coelho et al., 2013; Matta Mello Portugal et al., 2013; Meyer et al., 2016; Castrén e Kojima, 2017), si sovrappongono a quelli attribuiti all'esercizio convenzionale. Altri inclusi i cambiamenti del respiro e delle immagini in autonomia tono (Lang et al., 1980; Carroll et al., 1982; Bernardi et al., 2001; Wang S. Z. et al., 2010), acuità sensorimotoria intensificata (Jacobson et al., 1997; Kerr et al., 2008; Li and Manor, 2010; Manor et al., 2013; Chang et al., 2016; Cheng et al., 2017; Lauche et al., 2017; Wang et al., 2017), sono diminuiti in modo catastrofico e ruminazione (Hall et al., 2016) e miglioramento psicosociale supporto (Taylor-Piliae et al., 2006; Tsang and Fung, 2008; Wayne e Kaptchuk, 2008b; Yang et al., 2011; Waite-Jones et al., 2013; Yeh et al., 2013; Fischer et al., 2014) possono essere unici a, o più fortemente enfatizzato, TCQ e relativi mindbody esercitazioni. Tuttavia, sorprendentemente assente da quasi tutti discussioni sui fattori casuali che contribuiscono alla terapia gli effetti del TCQ sull'umore e sulla salute in generale è forse il suo massimo ovvia caratteristica-postura del corpo e le sue dinamiche (Payne e Crane-Godreau, 2013; Wayne e Fuerst, 2013; Schmalzl et al., 2014).

Quando osservati dall'esterno, TCQ sono caratterizzati da una serie di posture, a volte collegate dinamicamente insieme attraverso dettagliate coreografie e talvolta praticato come posture statiche o movimenti ripetuti semplificati frasi. In entrambi i testi di allenamento classico e moderno, fantastico l'accento è posto sulla prestazione accurata di queste posizioni insieme alle qualità interne che li generano. Esempi di questa istruzione dai testi classici include: "Le posizioni dovrebbe essere senza difetto, senza cavità o sporgenze da l'allineamento corretto "; "Ogni articolazione del tuo corpo deve essere infilata insieme. Ciò consente al Qi di passare agevolmente attraverso il tuo corpo e beneficia sia la forma che l'applicazione "; "Rimani come un perfetto bilanciata e muoversi come una ruota girevole "; e "Conserva il coccige (coccige) centrale allineato e dritto così lo spirito di la vitalità (shen) penetra fino alla sommità della testa. Poi, con la testa come se fosse sospesa dall'alto, il tutto il corpo sarà leggero e agile "(Lo et al., 1979). L'ultimo di questi le quotazioni, in particolare, evidenzia un principio fondamentale perseguito nella formazione TCQ, cioè, rilassata e apparentemente senza sforzo qualità impiegata nell'animazione e nel supporto delle posture e la loro dinamica Questo principio TCQ è indicato come "Song" (Lo et al., 1979). A volte tradotto in modo semplicistico come "Rilassato", Song non è uno stato ipotonico neuro-muscolare, ma piuttosto, uno stato di tono altamente equilibrato. Payne e Crane-Godreau caratterizza Song come una qualità "vissuta come" leggero, libero, aperto e senza sforzo; ma allo stesso tempo, stabile, potente e ben radicato "(Payne and Crane-Godreau, 2013). È importante sottolineare che sottolineano anche questo stato equilibrato di posturale il tono non è dovuto unicamente alle "regole ingegneristiche posturali inconse" o principi di allineamento biomeccanico ", ma è anche modellato da una ricca "suite di dinamica, interoceptivamente ricca, intenzionale qualità. "Quindi, al centro della formazione TCQ è un dialettico (o ecologica) co-creazione di posture corporee e stati mentali, in cui le forme fisiche facilitano le qualità mentali e mentali gli stati informano le forme fisiche. Prendendo in prestito dal buddista Zen le prime parole dell'insegnante Shunryu Suzuki sulle istruzioni per la postura meditazione nel suo libro classico, ZenMind, Beginner's Mind, "Questi le forme non sono il mezzo per ottenere un giusto stato d'animo. A prendere questa posizione è di per sé avere il giusto stato d'animo "(Suzuki, 1970)

Sebbene la relazione interdipendente tra il corpo la postura e lo stato mentale non sono stati valutati sperimentalmente all'interno della ricerca contemporanea su TCQ o altro corpo-mente pratiche [ad es. yoga, meditazione; ma vedi Shapiro et al. (Shapiro e Cline, 2004)], il campo in espansione dei cognitivi incarnati la scienza fornisce un quadro teorico con il supporto evidenza empirica per indagare su questa

relazione (Varela et al., 1991; Barrett, 2011). La scienza cognitiva incarnata sottolinea che il corpo non solo svolge un ruolo causale forte nel supportare i processi cognitivi ma anche i processi corporei può servire come parti appropriate dei processi cognitivi stessi (Shapiro, 2010). Ad esempio, modelli di cognizione incarnata sottolineare che i processi concettuali di livello superiore, così come stati d'animo cronici, sono fondamentalmente radicati nel corpo esperienze (Gibbs, 2006; Handbook of Cognitive Science, 2008; Barsalou, 2010). La ricerca focalizzata sui gesti ha evidenziato il coordinamento del discorso con l'azione del corpo, dimostrando il natura multimodale della comunicazione, compresa l'espressione di emozione (Goldin-Meadow, 2003; McNeill, 2005). Ricercare la percezione visiva ha dimostrato che il movimento corporeo auto-generato influenza direttamente come e cosa percepiamo (Noe, 2005; Wexler e van Boxtel, 2005). In termini generali, uno degli obiettivi principali di la scienza cognitiva incarnata è quella di escogitare modelli esplicativi specificare in che modo corpo, cervello e ambiente interagiscono reciprocamente e creare un sistema dinamico più ampio in cui l'organismo funzioni adattive (Thompson, 2007; Chemero, 2011). Uno degli obiettivi principali di questo lavoro è quello di attingere dall'incarnato scienza cognitiva per proporre una nuova prospettiva per indagare la relazione tra posizioni corporee e stati mentali in TCQ. A tal fine, richiamiamo l'attenzione e riassumiamo prove di ricerca già esistenti per l'interdipendente relazione tra postura e processi psicologici e la sua rilevanza per la ricerca che valuta i benefici per la salute di terapie mente-corpo. Iniziamo fornendo un evolutivo quadro per comprendere l'interdipendenza della postura ed emozione. Chiamiamo l'attenzione sul ruolo del linguaggio del corpo nella comunicazione e percezione delle emozioni e come potrebbe aver modellato la complessa biologia sottostante i collegamenti tra postura e stati psicologici. Quindi forniamo esempi di ricerca sperimentale e osservativa dimostrando come il feedback sia dal corpo che dal viso le espressioni influenzano l'emozione e la cognizione e, al contrario, in che modo l'influenza influenza la postura e il movimento fisici. Noi allora considerare le sfide metodologiche teoriche e pratiche in valutando l'interdipendenza di postura e umore nel contesto di TCQ e fornire suggerimenti per la ricerca futura.