

Positieve invloed van Tai Chi Chuan



"Een groeiende hoeveelheid zorgvuldig uitgevoerd onderzoek staft de noodzaak om Tai Chi aan te bevelen als aanvulling op de standaard medische behandeling voor de preventie en het herstel van vele ziekten die geassocieerd worden met de leeftijd," zegt Peter M. Wayne, assistent-professor in de geneeskunde aan de Harvard Medical School en directeur van de Tai Chi en Mind-Body Research Program aan Osher Research Center van Harvard Medical School.

Tai Chi kan in samenhang met primaire medische behandelingen worden gebruikt,

hetzij om de ziekte zelf, hetzij om primaire symptomen aan te pakken dan wel om het functioneren en de levenskwaliteit van een patiënt te verbeteren.

Gedocumenteerde verslagen* geven aan dat Tai Chi Chuan zeer effectieve positieve resultaten geeft bij:

- ADHD [Attention Deficit Hyperactive Disorder]
- Aids
- Allergie en astma
- Anorexia en boulimia
- Angst, chronische angst
- Artritis
- Balans problemen
- Bronchitis / emfyseem
- [Chronische] pijn
- Hartrevalidatie en preventie van hartkwalen
- Kanker
- Neurofysiologische problemen
- Dwangneurose / obsessieve problemen
- Verstoppingen
- Depressie en stemming verstoringen
- Diabetes
- Verbetering van het verteringsstelsel
- Verslavingen o.a. drugs, alcohol en sigaretten
- Aambeien
- Hoge bloeddruk
- Infecties
- Slapeloosheid
- Hoofdpijn / migraine
- Multiple Sclerosis
- Spierverslapping
- Parkinson / verbetering van de motoriek
- Houdingsproblemen
- Seksuele prestaties
- Herstel na beroerte
- Ontstekingen en zweren
- Gewicht problemen

Een reguliere Tai Chi les is geen therapie, medische behandeling of een vervanging daarvoor. Raadpleeg altijd een behandelend arts. Bespreek of Tai Chi zou kunnen helpen.

*Bron: Tai Chi gerichte studies, Qigong Research Abstracts, courtesy of Kenneth Sancier, Ph.D. Directeur Qigong institute, Menlo Park, California. www.qigonginstitute.org

Tai Chi is een zachte vorm van lichaamsbeweging die vele kwalen van het ouder worden kan voorkomen of verzachten. Tai Chi zou de perfecte activiteit voor de rest van je leven kunnen zijn.

Tai Chi wordt vaak omschreven als 'meditatie in beweging', maar het zou ook goed 'medicatie in beweging' kunnen zijn. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat deze mind-body praktijk uit China, meerwaarde heeft bij het behandelen of voorkomen van gezondheidsproblemen. Tai Chi is toegankelijk voor iedereen, ook als je niet in topvorm of goede gezondheid verkeert, en is zelfs geschikt voor mensen die herstellen van een operatie.

Bij deze low-impact, slow-motion beweegkunst, ga je zonder pauze door een reeks van bewegingen geïnspireerd op dierlijke acties. Als je beweegt, haal je diep en natuurlijk adem, is je aandacht volledig aanwezig en ervaar bewust lichamelijke sensaties.

Tai Chi verschilt in meerdere opzichten van andere vormen van lichaamsbeweging. De bewegingen zijn meest cirkelvormig en nooit geforceerd, de spieren zijn ontspannen in plaats van gespannen, de gewrichten zijn niet volledig gestrekt of gebogen en het bindweefsel is niet uitgerekt.,

Tai Chi is langzaam en zacht, je raakt niet buiten adem. Het heeft gunstige invloed op spierkracht, flexibiliteit en balans. Een paar bewijsstudies:

Spierkracht.

1. Studie uit 2006 gepubliceerd in Health and Medicine. Onderzoekers van de Stanford University rapporteerden significante voordelen van Tai Chi bij 39 mannen en vrouwen. De gemiddelde leeftijd van deze onderzoeksgroep was 66 jaar, met een lager dan gemiddelde vitaliteit en minstens een cardiovasculaire risicofactor. Na 36 Tai Chi lessen in 12 weken werd verbetering geconstateerd in zowel onderlichaam sterkte (gemeten naar het aantal keren dat ze kunnen opstaan uit een stoel in 30 seconden) en bovenlichaam sterkte (gemeten naar hun vermogen om de arm te buigen).

2. Japanse studie met vergelijkbare condities. 113 oudere volwassenen werden onderworpen aan verschillende 12-weken trainingsprogramma's, waaronder Tai Chi, stevig wandelen en krachttraining. De Tai Chi onderzoeksgroep verbeterde meer dan 30% in de lagere lichaamskracht en 25% in armkracht. Dat was bijna net zoveel als de groep die deelnam aan krachttraining en meer dan de groep die deelnam aan stevig wandelen.

'Hoewel je niet werkt met gewichten of weerstanden, versterken de niet-ondersteunde arm-bewegingen bij Tai Chi je bovenlichaam', zegt internist dr. Gloria Yeh, een assistent-professor aan de Harvard Medical School. 'Tai Chi versterkt zowel de onderste en bovenste ledematen als ook de kernspieren van de rug en buik.'

Flexibiliteit. Stanford studie uit 2006. Tai Chi gaf vrouwen een belangrijke impuls qua flexibiliteit en kracht in boven- en onderlichaam.

Balans. Tai Chi verbetert de balans en vermindert volgens sommige studies valpartijen. Proprioceptie of positiezin -het vermogen om de positie van het eigen lichaam en lichaamsdelen waar te nemen - neemt af naar leeftijd. Tai Chi helpt dit te trainen. Het stimuleert de functie van sensorische neuronen in het binnenoor en stretch-receptoren in de spieren en ligamenten. Tai Chi verbetert de spierkracht en flexibiliteit. Dit maakt het makkelijker om te herstellen van een valpartij. Angst om te vallen vergroot de kans op valpartijen. Sommige studies hebben aangetoond dat Tai Chi helpt om die angst te verminderen.