

Efekty zdrowotne trenowania TAI CHI

Tai chi to jeden z niewielu systemów ćwiczeń efektywnie wpływających na funkcjonowanie całego ciała i umysłu. Odpowiednio wykonywane ruchy pozytywnie wpływają na wszystkie układy, organy i tkanki w organizmie, a przy tym pozwalają zachować zdrowie psychiczne w najlepszej formie.

Efektem treningów tai chi są powolne, płynne ruchy i towarzyszące im głębokie oddechy uspokajające umysł. Tai chi to zestaw ćwiczeń nastawionych na precyzję wykonywania i odpowiednie tempo. W tai chi charakterystyczne są ruchy – powolne i płynne, które nie powodują męczącego wysiłku fizycznego.

Ta forma ćwiczeń ma swoje źródło w Chinach i przypomina powolną gimnastykę. O skutecznym wpływie na zdrowie zaświadcza przede wszystkim wyniki badań, opublikowane przez profesjonalne jednostki badawcze.

Efekty trenowania tai-chi – sfera fizyczna

- **Wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego**

Badania na wpływ ćwiczeń tai chi na kondycję serca wykonał dr Lan z Państwowego Uniwersytetu Tajwańskiego. Porównał on wydolność krążeniową osób regularnie trenujących tai-chi z wydolnością tych, którzy nie ćwiczyli. Wyniki wykazały lepszą kondycję układu sercowo-naczyniowego u osób ćwiczących. Gdy badanie powtórzono po dłuższym okresie, okazało się, że pomimo upływu czasu grupa, która wcześniej ćwiczyła, mogła poszczycić się lepszą kondycją serca. Tym samym udowodniono, że trening tai chi spowalnia proces pogarszania wydolności krążeniowej.

Dr Lan w kolejnych badaniach odkrył, że tai chi to nie tylko skuteczna profilaktyka, ale również terapia lecznicza. Badaniom poddano osoby, które przeszły atak serca lub operację wszczepienia bypassów. Okazało się, że ci, którzy w trakcie rekonwalescencji ćwiczyli tai-chi, szybciej przywrócili swojemu układowi sercowo-naczyniowemu odpowiednią kondycję. To, co szczególnie istotne w przypadku starszych osób, to fakt, że tai-chi nie nadwyręża stawów. Łagodne zestawy ćwiczeń pozwalają osiągać dobrą wydolność krążeniową bez dynamicznego treningu, co sprawia, że tai chi jest doskonałą formą aktywności fizycznej w podeszłym wieku.

- **Poprawa zmysłu równowagi**

Efektem regularnych ćwiczeń tai-chi może być znacząca poprawa zmysłu równowagi. Dzięki temu, że trenując ćwiczy się wytrzymałość, siłę i utrzymanie równowagi, minimalizuje się jednocześnie ryzyko upadku. Potwierdzeniem tej tezy są badania FICSIT przeprowadzone na licznej grupie 2000 osób, u których zaobserwowano zmniejszone ryzyko upadku o blisko 50%. Jednocześnie u badanych wzrosło zaufanie do własnej sprawności oraz zmniejszył się lęk przed upadkami. To dobra wiadomość szczególnie dla starszych osób, które trenując tai-chi minimalizują ryzyko urazów i kontuzji, które może powodować zachwianie równowagi.

- **Przywrócenie właściwej postawy**

Ćwiczenia wpływają na kondycję pleców i kręgosłupa. Ruchy zwiększają elastyczność mięśni i ścięgien, rozluźniają stawy i wzmacniają poszczególne partie mięśni. To wszystko sprawia, że

kształtuje się poprawna sylwetka ciała, która nie obciąża kręgosłupa. Efektem jest także ustąpienie ewentualnych bólów w okolicach pleców i innych związanych ze złą postawą dyskomfortowych dolegliwości. Dodatkowo, dzięki elastyczności stawów i mięśni poprawia się zakres ruchów.

- **Efektywniejszy układ odpornościowy**

Do dość zaskakujących wniosków doszli badacze z University of California, którzy przeprowadzili badania na grupie ludzi podatnych na zachorowanie na półpaśca (osoby starsze, które przechodziły już ospę, ale nie chorowały na półpaśca). Połowa tych osób przez kilkanaście tygodni trenowała tai-chi, połowa nie miała treningów. Po upływie tego czasu zbadano obie grupy pod kątem limfocytów typu T odpowiedzialnych za zwalczanie wirusów półpaśca. Okazało się, że grupa, która ćwiczyła, miała dwa razy więcej takich komórek, a więc była bardziej odporna na zachorowanie.

- **Obniżenie stężenia cukru we krwi**

Ten atut ćwiczeń tai chi cieszy przede wszystkim cukrzyków. Trening tai chi ułatwia walkę z cukrzycą typu 2. By wyciągnąć takie wnioski, grupa badaczy z Australii i Tajwanu poddała ćwiczeniom tai-chi osoby chorujące na cukrzycę. Po kilkunastu tygodniach okazało się, że we krwi badanych stężenie cukru wyraźnie zmalało.

- **Przywrócenie równowagi wewnętrznej organom**

Ćwiczenia tai chi to przede wszystkim dobry masaż dla wszystkich narządów wewnętrznych. Płynne i powolne ruchy przywracają równowagę i poprawne funkcjonowanie poszczególnym organom. Dodatkowym wsparciem dla pracy narządów jest swobodny przepływ energii w ciele, jaki zapewnia trening tai chi.

- **Zmniejszenie odczuwania bólu**

Treningi tai chi mogą redukować odczuwanie ból. Udowodniono, że ćwiczenia skutecznie radzą sobie z dolegliwościami bólowymi. Dowodem na to są m.in. badania, jakim poddano osoby cierpiące z powodu zwyrodnienia stawów. Badacze z Tufts University School of Medicine z Bostonu poddali analizie samopoczucie ponad 200 chorych, którzy jako formę leczenia wybrały albo treningi tai chi (3 razy w tygodniu) albo inne zalecane ćwiczenia fizyczne. Po trzech miesiącach okazało się, że wśród osób trenujących tai chi zużycie środków przeciwbólowych było mniejsze niż u osób uprawiających inne sporty.

Osoby ćwiczące tai chi potrafią się uwolnić od bólu głównie dzięki relaksacji. Opanowanie właściwego sposobu oddychania umożliwia osiągnięcie przyjemnego stanu i przejęcia kontroli nad ciałem i umysłem. Pomocne w minimalizacji bólu są także endorfiny - masowo wytwarzane przez organizm podczas ćwiczeń.

Efekty trenowania tai-chi – sfera psychiczna

- **Złagodzenie napięcia nerwowego**

Tai chi to dobra metoda na walkę ze stresem. Powolne i płynne ruchy sprzyjają medytacji – odseparowania się od świata zewnętrznego i codziennych problemów. Cisza i brak dynamiki pozwala wyciszyć umysł i zregenerować organizm.

- **Uszczęśliwienie**

Trening tai chi, tak jak wszystkie inne formy aktywności, powoduje wytwarzanie w organizmie hormonu szczęścia. Endorfiny wprowadzają w stan radości i zadowolenia. Sprzyja to również efektywnemu relaksowi. Bliski kontakt z przyrodą podczas ćwiczeń (tai chi najlepiej ćwiczyć na powietrzu) sprzyja odbudowaniu wrażliwości i sprawia, że trenujący uczą się dostrzegać i czerpać radość z małych rzeczy.

- **Otwarty umysł**

Dzięki medytacji w trakcie treningu tai chi, ćwiczenia otwierają umysł na wiedzę. Ruchy sprzyjają synchronizacji obydwu półkul mózgu, co znacząco poprawia umiejętności umysłowe. Dzięki ćwiczeniom łatwiejsza staje się nauka, a sprawność mózgu w zakresie np. pamięci czy koncentracji, znacząco się poprawia. Uspokojony podczas treningu umysł jest również lepiej skupiony na działaniu, co objawia się m.in. większą kreatywnością.

Efekty trenowania tai-chi w ciąży

Ćwiczenia tai chi są bezpieczne. Dzięki łagodności ruchów, którym towarzyszy stan medytacji, trening nie stanowi żadnego zagrożenia dla zdrowia. Równie bezpieczny jest dla kobiet w ciąży, o ile ciąża nie jest zagrożona i kobieta nie musi spędzać jej na leżąc. Jeśli ze względów zdrowotnych ciężarnej zakazuje się ruchu, wyklucza to również trening tai chi. Jednakże, gdyby porównać pod względem bezpieczeństwa tai chi do jakiejś innej formy aktywności, najbliżej byłoby mu do zwykłego spaceru. Skoro więc w ciąży zaleca się kobiecie spacerować, może ona również uprawiać tai chi.

Efektem trenowania tai chi w ciąży jest przede wszystkim lepsze samopoczucie oraz zminimalizowanie uciążliwych dolegliwości ciążowych. System ćwiczeń pozytywnie wpływa na pracę wszystkich narządów wewnętrznych, które w ciąży lubią o sobie boleśnie przypominać. Dzięki odpowiedniemu treningowi m.in. jelito grube odpowiedzialne za zaparcia w ciąży, staje się bardziej elastyczne, co sprzyja regularnemu jego oczyszczaniu.

Tai chi ma dobroczynny wpływ również na kręgosłup, który podczas 9 miesięcy bywa bardzo nadwyrężony, m.in. zmianą środka ciężkości. Regularne ćwiczenia pozwalają zredukować bolesność pleców i wzmocnić mięśnie, które podtrzymują kręgosłup. Niezwykle ważną zaletą ćwiczeń podczas ciąży jest usprawnienie oddechu. Jak wiadomo, podczas ciąży ucisk dziecka często powoduje problemy z oddychaniem u ciężarnej, co jest ogromnym dyskomfortem. Wzmocnienie ćwiczeniami narządów uczestniczących w oddechu sprawia, że poprawia się również samopoczucie przyszłej mamy.

Zachowanie dobrej formy w trakcie ciąży ma ogromny wpływ również na sam poród oraz formę po porodzie. Aktywne w ciąży ciało łatwiej radzi sobie z trudami porodu, a same narodziny dziecka bywają szybsze i mniej bolesne dla matki. Prowadzenie treningów tai chi w ciąży to także inwestycja na przyszłość. Efektem jest bowiem szybszy powrót do formy po porodzie.