

Taiji pomaga starejšim, obolelim za rakom, težavami srca in osteoartritisom*

Zadnje raziskave so potrdile, da starodavna kitajska vadba zmanjšuje simptome kroničnih obolenj.



Sproščeno: nežna vadba krepi fizične sposobnosti in mišično moč

Glede na objavljene rezultate, bi na milijone starejših ljudi lahko s taiji-jem omililo številna kronična obolenja.

Starodavna kitajska veščina **Taiji** sestoji iz počasnih, nežnih in neprekinjenih gibov, ki krepijo mišično moč, ravnotežje in telesno držo. Poudarek ima tudi na pozornosti, sproščenosti in dihanju.

* prevod članka iz angleškega "Mirror", 9.9.15

Društvo Taiji - Zlati petelin, www.taiji-zlatipetelin.si

vadba v Tržiču, Ljubljani, na Jesenicah, informacije 041 773 855

Znanstveniki so proučevali 1500 ljudi, ki so boleli za **rakom, srčnimi obolenji, osteoartritisom** ali kronično obstruktivno pljučno boleznijo (**KOPB**). Vsi so bili stari med 50. in zgodnjimi 70. leti. Povprečna doba proučevanja vadbe taiji-ja je bila 12 tednov in večina vadbe je trajala po 1 uro dvakrat do trikrat na teden.

Rezultati, ki jih je objavila britanska revija za športno medicino (British Journal of Sports Medicine) v petek, 18.9.2015, kažejo, da taiji zelo izboljšuje fizične sposobnosti in mišično moč pri vseh štirih kroničnih obolenjih.



Duhovno: Taiji izvira iz Kitajske

Izboljšave so se pokazale v šest minutnem testu hoje in v mišični moči, ki je bila izmerjena s prepogibanjem in iztezanjem kolen.

Izboljšave so bile vidne tudi na času, ki ga starejši porabijo, da se dvignejo in premaknejo, kar je pripomoglo k njihovi splošni kvaliteti življenja.

Taiji je pripomogel k zmanjšanju bolečine in napetosti pri bolnikih z osteoartritisom, prav tako je občutno zmanjšal zadihanost pri bolnikih s KOPB.

Raziskava je tudi potrdila izboljššan čas gibanja iz sedečega v stoječi položaj pri bolnikih z osteoartritisom.

Znanstveniki z **Univerze British Columbia** v Kanadi so poudarili, da je bila to študija opazovanja, kar še ne postavlja definitivnih zaključkov, vendar so dejali, da takšni rezultati lahko vzpodbudijo zdravnike, da predpišejo taiji kot zdravilno terapijo za ljudi s kroničnimi obolenji.



Krepilno: raziskava je pokazala, da taiji pomaga bolnikom z osteoartritisom

Dr. Darlene Reid z Univerze British Columbia je dejala: "Taiji izboljšuje fizične sposobnosti pri vseh štirih kroničnih obolenjih.«

Dejala je tudi, da je »Taiji priporočljiva vadba za ljudi s številnimi stranskimi obolenji« in ga lahko uporabljamo kot dodatno terapijo.

V raziskavi je bilo tudi ugotovljeno, da veliko ljudi po 65 letu želi več fizično vaditi, vendar se soočajo s praktičnimi in finančnimi ovirami.

Smernice angleške državne zdravstvene službe (NHS) priporočajo 2,5 ur zmerne vadbe in fizičnega utrjevanja na teden. Četrtnina anketiranih je občutila zadržke pri uporabi kopališč in telovadnic, kjer se večinoma zadržujejo mladi, medtem ko so bile cene **fitnes** klubov nedostopne 29% vprašanih.



Vadba za mlade: starejši se počutijo v telovadnicah nelagodno

Michael Voges, izvršni direktor angleškega združenja skupnosti za ostarele (ARCO), katero je tudi financiralo raziskavo, je rekel: »Naša raziskava je pokazala, da starost sama po sebi ni ovira za fizično aktivnost.

»Veliko ljudi po 65 letu bi bili radi bolj aktivni, vendar s težavo ohranjajo zdrav življenjski slog zaradi nerazpoložljivosti vadbe, družbe in velikih stroškov. Ker se starostna meja povečuje nad 65 let, bodo tudi obstoječi problemi vse večji.«

Nato ša še dodaja: »Če želimo, da bo aktivnih več starejši ljudi, moramo zanje ustvariti ustrezne pogoje in jim nuditi pritekline po ustreznih cenah.

»Naša raziskava je prav tako pokazala, da moramo razmisliti tudi o 'mehkejših dejavnikih' kot so prijetna družba in ustvarjanja dobrodošle, umirjene atmosfere, ki bo ustrezala potrebam posameznikov.«

