

تای چی؛ ورزشی درمانگر

انجام ورزش در هر زمانی مفید است، اما طب سنتی توصیه می‌کند همزمان با بیدار شدن طبیعت باید انجام فعالیت‌های ورزشی را افزایش داده، بویژه باید دقایق یا ساعاتی از روز را به انجام حرکات ورزشی در فضای باز سپری کرد.



انجام ورزش در هر زمانی مفید است، اما طب سنتی توصیه می‌کند همزمان با بیدار شدن طبیعت باید انجام فعالیت‌های ورزشی را افزایش داده، بویژه باید دقایق یا ساعاتی از روز را به انجام حرکات ورزشی در فضای باز سپری کرد.

حتما شما تا به حال شنیده‌اید که یوگا ورزشی است که می‌تواند با ایجاد تمرکز و آرامش برای شما خواص درمانی نیز داشته باشد، اما شاید کمتر نام ورزش تای چی را شنیده باشید.

از تای چی و چی گونگ به عنوان مادر ورزش رزمی کونگ‌فو نام برده می‌شود. این ورزش که در چین و شرق دور بیش از 1500 سال قدمت دارد، در طب سنتی این کشور جایگاه ویژه‌ای در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها دارد.

کلمه «چی» به معنای انرژی حیاتی است و اساس این ورزش بر افزایش انرژی‌های حیاتی بدن و حفظ یا بازگرداندن تعادل ارگان‌های داخل بدن و در نهایت کمک به سلامت یا درمان بیماری‌هاست.

حرکات ورزشی تای چی آرام و موزون همراه با تفکر و تعمق بوده و تنفس در آن نیز بسیار منظم و در کنترل فرد است. در این ورزش عضلات منقبض و سفت نمی‌شوند و همواره در حالت شل و آرامش هستند. مطالعات مختلف علمی نشان داده است حرکات آرام و موزون تای چی جریان خون، انرژی و لنف را افزایش می‌دهد و به تنظیم حرکات دستگاه گوارش و روده‌ها نیز کمک می‌کند. دمای بدن را تنظیم و به بهبود وضع تنفس و متابولیسم بدن کمک می‌کند. این روش همچنین در بهبود وضع قلبی عروقی فرد موثر است. گزارش‌ها و تحقیقات علمی نشان داده است تای چی می‌تواند در کنترل فشار خون در افراد با فشار خون بالا مفید باشد. در بسیاری از بیمارستان‌های کشور چین، درمانگرانی وجود دارند که روزانه این ورزش را به بیماران آموزش می‌دهند.

براساس فلسفه طب سنتی چین (یین و یانگ)، حرکات تای چی به هماهنگی طبیعت و بدن و جریان بهتر نیروی حیاتی و انرژی در بدن می‌انجامد.

این روش ضمن کمک به سلامت جسمی می‌تواند باعث آرامش، افزایش تمرکز، تقویت حافظه، کاهش تنش و اضطراب شود. انجام این ورزش به افراد مسن برای کمک به پیشگیری و درمان آلزایمر، مشکلات خواب و نیز طول عمر بیشتر توصیه می‌شود. مطالعات نشان داده است ورزش تای چی به عنوان یک درمان مکمل در بیماری‌های صعب‌العلاج و سرطان می‌تواند موثر باشد.

این ورزش برخلاف آن که حرکات آرام و بدون فشاری را به ورزشکار تحمیل می‌کند، اما متابولیسم را افزایش داده و باعث سوزاندن حجم بالایی از کالری می‌شود، ضمن آن که به بهبود ساختار قامت و ستون فقرات کمک می‌کند که در نهایت می‌تواند به کاهش وزن و تناسب اندام کمک کند.

در تای چی، ورزشکار قسمت فوقانی بدن را شل کرده و تنفس با نظم و کنترل خاصی انجام می‌شود. دست‌ها، حرکات خاص و منظمی را تکرار می‌کند. زانوها خم و شل شده و حرکات موج‌وار از دست به پای مخالف منتقل می‌شود. گزارش‌های مختلفی از تاثیرات مثبت این ورزش برای بیماران که دیابت، بیماری‌های مفصلی، بیماری‌های قلبی، ام‌اس و پارکینسون دارند، منتشر شده است.

به امید آن که فعالیت‌های ورزشی شما در بهار، سلامت را برایتان به ارمغان بیاورد.

دکتر امیرهومن کاظمی

متخصص طب سوزنی و گیاهان دارویی