



Wissenswertes vorgestellt von

www.energy-elements.de
yoga@energy-elements.de

Quelle: <http://www.tai-chi-chuan.com/uebungssystem-studien.html>

Das Tai Chi Zentrum Koblenz hat klinische Studien zur Wirkungsweise von Taijiquan zusammengetragen, die wir hier gerne originalgetreu wiedergeben. Wir sagen Danke für diese wunderbare Arbeit:

Nachfolgend eine Zusammenfassung von Ergebnissen einiger wissenschaftlicher Studien, die die gesundheitlichen und sportpädagogischen Effekte von Taijiquan belegen. Die Studien wurden in der Zeit von 1995-2006 durchgeführt und in der medizinischen Datenbank MedLine (www.medline.de) veröffentlicht. Die aufgeführten Effekte sind auf verschiedene Taiji-Stile bezogen.

Positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System

Insgesamt zeigen die Studien eine allgemeine Steigerung der Fitness und Stabilität des Herz-Kreislaufsystems: z.B. niedrigere Herzfrequenz nach Anstrengung (Jones, A.Y. et. al., 2005), systolische und diastolische Blutdrucksenkung um 8-10 mmHg (Thornton, E.W. et al., 2004), systolische und diastolische Blutdrucksenkung um 7-16 mmHg: (Tsai, J.C., 2003), verbesserte Blutdruckregulation bei Menschen über 60 (Young, D.R., 1999).

Da Taiji ein sehr sanftes Training darstellt, ist es jeder Altersgruppe und sogar kranken Menschen zugänglich (Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität bei Menschen mit Herzfehlern, Yeh, G.Y., 2004).

Die Regulierung des Blutdrucks durch Taiji ist größer als die durch das aerobische Training (Channer, 1996).

Verbesserung der Atemfunktion

Die Atemfunktion wird durch Taiji wesentlich verbessert. Andere Sportgruppen schnitten in der Atementwicklung schlechter ab. (Metastudie mit 441 Studien zur Atementwicklung durch Taylor-Piliae, R.E. et. al., 2004).

Stärkung des autonomen Nervensystems

Nach den Taiji Trainingsphasen konnte eine Verbesserung der Elastizität der Herzfrequenz, der Reduktion des Blutdrucks und der Herzrate festgestellt werden (Lu, W.A. et. al., 2003).

Deutlich positive Effekte in Bezug auf das Zusammenspiel vagaler und sympathischer Reaktionen führten zur Verbesserung der Elastizität der Herzfrequenz, der Reduktion des Blutdrucks und der Herzrate nach den Trainingsphasen (Lu, W.A. et. al., 2003).

Positive Effekte auf die Körperwahrnehmung und den Gleichgewichtssinn

Die Körperwahrnehmung verbessert sich, Halte- und Bewegungskraft sowie der Gleichgewichtssinn vergrößert bzw. verbessert sich (Tsang et. al. 2004a).

Einige solcher Effekte stellen sich schon nach Trainingsphasen von vier Wochen nachhaltig ein (Verbesserung des Gleichgewichtssinns bei älteren Menschen; Tsang, W.W. et. al., 2004b).

Auch im Bereich Körperwahrnehmung und -koordination liefern Taiji-Gruppen verblüffend bessere Werte als andere Sportgruppen (sensiblere Körperwahrnehmung und Steuerung im Gegensatz zu Läufern und Schwimmern in den Beingelenken; Xu, D. et. al., 2004). Ein sechsmonatiges Taiji-Training (dreimal/Woche) führte zur signifikanten Verringerung von Stürzen und Verletzungen im Alter. Die Gruppe erreichte bessere Werte als die Vergleichs-Stretching-Gruppe (Li, F., 2005)



Wissenswertes vorgestellt von

www.energy-elements.de
yoga@energy-elements.de

Größere Muskelkraft

Taiji stellt ein Entspannungsverfahren dar, das zusätzlich die Muskeln aufzubauen vermag. Zum Beispiel höhere Griffestigkeit (Jones, A.Y. et. al., 2005), um bis zu 20 Prozent stärkere und stabilere Beinmuskulatur bei Menschen über 70 in einem 20 Wochenprogramm (Christou, E.A. et. al., 2003) und höhere Muskelkraft, Dehnbarkeit und Balance sowie mehr Standsicherheit bei älteren Menschen (Choi, J.H., 2005).

Niedrigere Cholesterinwerte

Niedrigere Cholesterinwerte infolge von Taiji zeigt die Studie von Tsai, J.C. et. al. (2003).

Allgemeine und spezielle Angstreduktion

Taijiquan führt nicht nur zu positiven körperlichen Effekte, sondern verbessert auch die psychische Stabilität von Menschen. Weniger situative Angst und weniger chronische Ängstlichkeit zeigen Probanden nach einem zwölfwöchigen (dreimal/Woche) Taiji-Training (Tsai, J.C. et. al., 2003).

Ein Taiji-Training mit älteren Menschen, führte zu signifikant weniger Angst zu fallen, als in der Vergleichsgruppe, die ein Wellness-Programm genoss (Sattin, R.W. et. al., 2005).

Positive Effekte auf das allgemeine Wohlbefinden

Ein besseres allgemeines körperliches und psychisches Wohlbefinden bei Studenten konnte Wang et. al. (2004) nach einem dreimonatigem Taiji-Training (zweimal/Woche) feststellen.

Positive Effekte bei Schlafstörungen

Kürzere Einschlafzeiten und verlängerte Durchschlafzeiten nach einem 24-wöchigen (dreimal/Woche) Taiji-Training belegt die Studie von Li, F. et. al. (2004).

Positive Effekte bei Arthritis

Weniger Gelenkschmerzen und -steifheit sowie verbesserte Balance und größere Muskelkraft bei Frauen nach einem 12-zwölfwöchigen Taiji-Training liefert eine Studie von Song, R. et. al. (2003).

Verbesserung der Lebensqualität bei Multipler Sklerose

Eine Verbesserung der Gehgeschwindigkeit, des allgemeinen psychischen Befindens und der Vitalität nach zweimonatigen Taiji-Programm wird von Husted, C. et. al. (1999) festgestellt.

Verbessertes Selbstvertrauen und Wohlbefinden nach Krebs

Verbesserte Lebensqualität und Selbstachtung bei Frauen mit Brustkrebs im Gegensatz zur Kontrollgruppe mit psychosozialer Unterstützung zeigte eine Studie von Mustian, K.M. et. al. (2004). Die Signifikanz der Verbesserung zeigte sich bereits nach 12 Wochen Training (vergl. auch Visovsky, C. et. al., 2005)



Wissenswertes vorgestellt von

www.energy-elements.de
yoga@energy-elements.de

Positive Effekte bei Parkinson

Zwei medizinische Fallberichte zeigen verbesserte Balance und einen verbesserten Gleichgewichtssinn sowie mehr Selbstsicherheit bei Patienten mit Parkinson (Venglar, M., 2005).

Verbesserung der Symptomatik und Lebensqualität bei Fibromyalgie

Nach einer sechswöchigen Taiji-Trainingsphase à eine Stunde zweimal/Woche wiesen die Patienten eine Verbesserung der Symptomatik und Lebensqualität auf (Taggart, H.M. et. al., 2003).

Rehabilitation nach Schlaganfall

Deutlich verbesserte soziale und allgemeine Kompetenzen finden Hart, J. et. al. (2004) nach einem zwölfwöchigen Taiji-Training.

Stressreduktion bei Schulkindern

In einer Pilotstudie zeigten Schüler verbessertes Wohlbefinden, mehr Ruhe und Entspannung, besseren Schlaf, sowie mehr Selbst-Aufmerksamkeit, Selbst-Fürsorge und Naturverbundenheit (Wall, R.B., 2005).

Verlangsamung des Alterungsprozesses

In einer Studie von Chan et. al. (2004) zeigt sich die signifikant langsamere Abnahme der Knochendichte und ein verringerter Knochenschwund als Effekt eines einjährigen Taiji-Programms (5mal/Woche à 45min) mit 132 Frauen über 50.

Weitere Ergebnisse

Weitere wissenschaftliche Ergebnisse zeigen die Reduktion von Stresshormonen und Neurotransmittern (Jin, P., 1989; Danusantoso, H. et. al., 2001), die Verbesserung des Immunsystems (Zhang, G.D., 1990; Li, Z.Q. et. al., 1995) und positive Einflüsse bei Osteoporose (Lane, J.M. et. al., 1999) und Gelenkrheuma (Kirsteins, A.E. et. al., 1991).

Zusammenfassen lässt sich folgendes festhalten:

1. Taijiquan bietet ein traditionelles Übungssystem, dessen positive gesundheitliche Effekte auch wissenschaftlichen Untersuchungen standhalten.
2. Positive Effekte finden sich breit gefächert über verschiedenste psychische und körperliche Symptome hinweg.
3. Nachhaltige positive Effekte zeigen sich schon nach kurzer Zeit der Übungspraxis.
4. Anders als viele glauben, ist Taiji in vielen Bereichen, wie z.B. im Herz-Kreislauf-Bereich, effektiver, als manche Sportarten, Fitnessstrainings und Stretching-Kurse.
5. Taiji ist ein effektives Training für fast jede Lebenslage und Lebensphase. Es dient gleichermaßen der Entwicklung „von krank nach gesund“ wie „von gesund nach fit“.
6. Taiji ist dabei in allen Altersgruppen wirkungsvoll. Dieser Effekt ist nicht zu unterschätzen. Zum einen kann Taiji somit zu einer nützlichen lebenslangen Gewohnheit werden. Und zum anderen ist es eine Ressource, die in fast allen Lebenssituationen, ob Krise oder Hochphase, praktizierbar ist.