

Forskning om hvad Tai Chi og Qigong er godt for.

Medicinsk Qigong og Tai Chi har i Østen i tusinder af år været kendt for at skabe et sundt, langt liv, hvor de harmoniske bevægelser afhjælper og forebygger sygdomme og skavanker. Men er der nu også forskningsmæssigt belæg for at postulere det? I en artikel ([læs her](#)) af William Douglas, stifteren af World Tai Chi og Qigong dag, fortælles der om forskning, som understreger de helbredsmæssige gevinster ved at udøve Tai Chi og Qigong.

Jeg tillader mig at skrive både Tai Chi og Qigong, for selvom de fleste referencer henfører til Tai Chi, så vil jeg mene, at Tai Chi og Qigong ligger så tæt op ad hinanden, at man godt kan overføre resultaterne til medicinsk Qigong også (måske med undtagelse af den sidste reference til forbrænding af kalorier).

Artiklen er ikke en dybere gående gennemgang af de forskellige undersøgelser, så man skal søge videre for at finde nærmere information af forskningen, men jeg har i nedenstående kort skitseret resultaterne som de fremlægges i artiklen:



- Dr. Mehmet Oz omtaler et forsøg, hvor man gav vacciner til en gruppe mennesker. Den ene gruppe lærte at udøve Tai Chi, mens den anden gruppe "kun" levede sundt. Den gruppe, som udøvede Tai Chi, fik dobbelt så god immunitet i forhold til dem, som ikke lavede Tai Chi.
- I langvarige undersøgelser har man kunne se, at stress er den største årsag til ikke-ulykke relaterede helbredsproblemer. Tai Chi og Qigong er kendt for at nedsætte stress.
- Dr Chenchen Wang fra Tufts University School of Medicine har set nærmere på 40 undersøgelser både fra Vesten og fra Kina, som evaluerer på Tai Chis psykologiske påvirkning. Konklusionen var at Tai Chi er medvirkende til forbedringer i stress, angst, depression og selvværd.
- En UCLA undersøgelse om helvedesild virus fandt frem til, at Tai Chi udøvere forbedrede deres Hjælper T-Celle antal med 50 procent i forhold til en kontrolgruppe, som ikke udøvede Tai Chi. Forskere ved UCLA mener, at denne forbedring af immunsystemet ikke kun var gældende i forbindelse med helvedesild men også andre virusinfektioner.
- En anden UCLA undersøgelse havde to grupper. Den ene som lavede Tai Chi, og den anden som fik sundhedsuddannelse med råd om stresshåndtering, kost og søvn vaner. Begge grupper fik en dosis af helvedesild vaccine PROVARIVAX. Efter 25. uge havde den Tai Chi udøvende gruppe ikke kun opnået et immunitets niveau dobbelt så stort som den sundhedsuddannede gruppe, men også haft betydelige forbedringer i fysisk funktion, vitalitet, mental sundhed og reduktion af smerter i kroppen.
- Europæiske forskere fandt frem til, at Tai Chi-gruppen i studiet havde det dobbelte antal af immunceller, T-celler med hukommelse, efter Tai Chi i 45 minutter, tre dage om ugen i 15 uger.
- En undersøgelse fra University of Virginia viste, at svømmere fra deres svømmeklub fik 70 procent færre luftvejsinfektioner når de praktiserede Qigong mindst en gang om ugen, sammenlignet med svømmere, der praktiserede det mindre end 1 gang om ugen.

- Anden sundheds forskning indikerer, at Tai Chi hjælper eller kan være med til at forhindre: Hjertesygdom; hypertension (for højt blodtryk); genoptræning efter slagtilfælde; søvnløshed; astma; KOL; Parkinsons sygdom; kognitiv funktion; neuroplasticitet (hjernens evne til at regenerere); demens (Tai Chi øger hjernens størrelse); forebyggelse af fald; arthritis (leddegigt); fibromyalgi; rygsmerter; kroniske smerter; ADHD; lav knogletæthed; knoglestyrke; Type 2-diabetes; lindring af symptomer ved brystkræft behandling.
- Tai Chi forbrænder omtrent lige så mange kalorier som surfing og giver den samme kardiovaskulære (kredsløbsmæssige) fordel som moderat-impact aerobic, selv om det er nogle af de eneste vægtbærende øvelser med så lille påvirkning af led, at personer med leddegigt kan lave modificerede former af øvelserne uden at få betændelsesproblemer i leddene.

Så lidt forsimplet sagt kan man sige at Tai Chi og Qigong ifølge overstående har en meget god indvirkning på immunforsvaret, stress, angst, depression og negativ selvfølelse, ved knogle problemer, smerter i kroppen, forebyggelse og genoptræning, sygdomme i hjerte, blodkar, hjerne og lunger samt som lindring ved kræftbehandling.

For mig at se er Tai Chi og Qigong største styrke, at de bringer os i en tilstand, hvor den selvregulerende mekanisme, som er i alle mennesker, får plads til at virke og heale os. Så Tai Chi og Qigong er ikke kun nogle skønne, graciøse øvelser, som det er en fornøjelse at lave, men de har også en dyb virkning på os ved længerevarende træning.

Du kan se links til artikler om ovennævnte forskning og mere på World Tai Chi & Qigong dags Videnscenter: <http://www.worldtaichiday.org/WTCQDHlthBenft.html>