

مدت‌هاست که در تحقیقات متعددی ثابت شده است که ورزش باستانی تای چی با تعادل، ثبات و خلق و خوی بهتر مرتبط است، اما دو مطالعه جدید نشان می‌دهند که این تمرین ممکن است فواید عمده‌ای برای سلامت مغز خصوصاً برای افراد مسن نیز داشته باشد.

ه گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، اولین مطالعه که در مجله **Annals of Internal Medicine** منتشر شد، نشان داد که ورزش تای چی ممکن است به بهبود نگرانی‌های شناختی و حافظه در افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف کمک کند. دومین مطالعه که در مجله مغز و اعصاب منتشر شد، نشان داد که انجام ورزش برای مدت زمان طولانی می‌تواند به کند کردن پیشرفت بیماری پارکینسون کمک کند.

ه گفته متخصصان، جای تعجب نیست که حرکات آهسته و کنترل شده تای چی که تمرینی برای بدن و ذهن هستند، می‌تواند برای سلامت جسمی و شناختی مفید باشد.

کتر کری وینترز استون، نویسنده این مطالعه گفت: به دلیل ماهیت این تمرین، شما باید بین آنچه که یک مربی انجام می‌دهد و آنچه می‌خواهید بدنتان انجام دهد، رتباط برقرار کنید.

وینترز استون به **Health** گفت: تای چی یک مداخله خوب برای بهبود سلامت شناختی و مغز است.

تحقیقات جدید در مورد تای چی چه می‌گویند؟

تای چی قرن هاست که وجود داشته و به عنوان یک هنر رزمی در چین سرچشمه گرفته است. در حال حاضر در ایالات متحده، این تمرین عمدتاً برای ارتقای سلامت یا توانبخشی استفاده می‌شود، اما تحقیقات بیشتری برای اثبات مزایای دیگر این تمرین انجام شده است.

نیل در تحقیقات دیگر نشان داده شده بود که تای چی به افراد مبتلا به آرتروز کمک می‌کند تا درد مزمن خود را مدیریت کنند، دامنه حرکتی افراد مبتلا به آرتروز روماتوئید را بهبود می‌بخشد و کیفیت زندگی و خلق و خوی بیماران مبتلا به نارسیایی قلبی و سرطان را ارتقاء می‌بخشد.

رای اولین مطالعه جدید که بر روی اختلال خفیف شناختی و از دست دادن حافظه متمرکز بود، محققان 304 فرد مسن را به سه گروه تقسیم کردند: یکی تمرینات نشی، دیگری تای چی کوان (تای چی)، و سومین گروه تای چی تقویت شناختی انجام دادند. جی کوان حافظه و تمرینات چندوظیفه ای را با تای چی سنتی ترکیب می‌کرد.

رای آزمایش شناخت، وینترز استون و سایر محققان از آزمونی به نام ارزیابی شناختی مونترال (MoCA) و آزمون پیاده‌روی دو وظیفه ای استفاده کردند که ارزیابی می‌کند مردم چقدر می‌توانند یک کار فیزیکی و ذهنی را به طور همزمان انجام دهند.

س از 24 هفته، گروهی که تای چی کار می‌کردند، از نظر شناختی با امتیازات MoCA 1.5 در مقایسه با گروهی که تای چی سنتی کار می‌کردند و 2.8 امتیاز در مقایسه با گروهی که تمرینات کششی انجام می‌دادند، بهبود یافتند. در پیاده‌روی دو کاره، گروهی که از نظر شناختی تقویت شده بودند، تقریباً 10٪ از گروهی که تای چی سنتی کار می‌کردند و گروه کششی تا 22٪ بهتر عمل کردند.

ر همین حال، مطالعه ای که به بررسی تأثیر تای چی بر بیماری پارکینسون می‌پردازد، نشان داد که انجام این ورزش در طول 3.5 سال با مزایایی برای بزرگسالان مبتلا به این بیماری از جمله تأخیر در مصرف داروهای ضد پارکینسون و پیشرفت کندتر مشکلات حرکتی مرتبط است. آن دسته از شرکت‌کنندگانی که تای چی تمرین می‌کردند نیز به احتمال زیاد در علائم غیرحرکتی خود مانند خلق و خو، خواب و کیفیت زندگی بهبود یافتند.

چرا ورزش چنین تأثیر قابل توجهی بر سلامت در دوران سالمندی دارد؟

نابند بسیاری از اشکال دیگر ورزش، تای چی می‌تواند جریان خون را افزایش دهد، برخی از هورمون‌های استرس و نشانگرهای التهابی را کاهش دهد و موارد دیگر. وینترز استون گفت: همه این موارد می‌توانند به عملکرد صحیح مغز کمک کنند، اگرچه آنها قابل تعمیم برای هر نوع فعالیت بدنی هستند.

ما تای چی مجموعه ای از مزایای منحصر به فرد خود را نیز دارد. وینترز استون گفت: ورزش می‌تواند ثبات وضعیتی و کنترل تعادل و کارایی راه رفتن را افزایش دهد. بی افزود که این مسئله به این دلیل است که این حرکات افراد را ملزم می‌کند که به خارج از مرکز ثقل خود حرکت کنند و همچنین در حرکات چمباتمه زدن که شبیه بلند شدن از تخت یا صندلی است، شرکت کنند.

علاوه بر این، بر خلاف سایر اشکال ورزش‌های کم‌تأثیر مانند پیاده روی، تای چی یک تمرین ذهنی نیز هست.

تای چی تقریباً برای تمام دسته بندی‌های مختلف سلامتی که پزشکان معمولاً در یک سبک زندگی سالم به دنبال آن هستند یعنی فعالیت بدنی، تمرکز حواس، بهبود خواب، مان صرف شده در بیرون و ارتباط اجتماعی، کارآمد است.

یا باید تای چی را شروع کنیم؟

علاوه بر طیف وسیعی از مزایای سلامتی، تای چی نسبتاً تمرین در دسترس است. این تمرین معمولاً در محیط‌های کلاس انجام می‌شود و نیازی به تجهیزات اضافی دارد.

بج سبک مختلف تای چی وجود دارد که عبارتند از: چن، یانگ، وو، سان و هائو که همگی حرکات کمی متفاوت دارند و مزایای توانایی‌های متفاوتی را ارائه می‌دهند. سوبرمانیان افزود: برای افرادی که پارکینسون پیشرفته‌تر یا سایر مشکلات شناختی دارند، ممکن است خطر افتادن یا سایر مسائل وجود داشته باشد. بهتر است که این

فرد قبل از شروع کلاس تای چی با پزشک یا فیزیوتراپیست خود مشورت کنند، اما به طور کلی، تا زمانی که افراد آهسته شروع کنند، این تمرین ایمن است. سوبرمانیان گفت که معمولاً کلاس‌های محلی در مدارس، مراکز تفریحی یا مراکز سالمندان برگزار می‌شود.

ین ورزش را می‌توان به صورت مجازی نیز انجام داد. افراد می‌توانند ویدیوهای تای چی را به صورت آنلاین پیدا کنند.

وینترز استون گفت: گفنتی است که ورزش تحت نظارت نتایج بهتری نسبت به ورزش بدون نظارت دارد.

ر مورد اینکه چه زمانی افراد باید تای چی را امتحان کنند، ممکن است تصور شود که شروع آن در میانسالی می‌تواند از علائم پارکینسون یا کاهش خفیف شناختی در آینده محافظت کند. این زمان ممکن است برای نتیجه گیری خیلی زود باشد.

گفتن اینکه این ورزش از مغز در برابر پیشرفت پارکینسون محافظت می‌کند یا خیر، احتمالاً کمی اغراق آمیز خواهد بود. در واقع می‌توان گفت که این ورزش، بیماری را به روشی مثبت اصلاح می‌کند.

همانطور که گفته شد، شروع تای چی قبل از رسیدن به سن پیری احتمالاً مفیدتر خواهد بود و حتی ممکن است بنیانی را برای شما ایجاد کند که با افزایش سن، عملکرد خوبی داشته باشید.

وینترز استون گفت: ما باید به فواید طولانی مدت ورزش فکر کنیم. هنگام شروع ورزش، مردم دلسرد می‌شوند زیرا اوایل کاهش وزن یا تغییرات دیگر را نمی‌بینند. اما هنگام ورزش، تغییرات در حال رخ دادن هستند و از اتفاقات بسیار دشوارتر در آینده جلوگیری می‌کنند.