dr Peter M. Wayne, Mark L. Fuerst

TAI CHI

zdrowe ciało
mocne serce
bystry umysł

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

TAI CHI

dr Peter M. Wayne, Mark L. Fuerst

TAI CHI

zdrowe ciało
mocne serce
bystry umysł

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Iga Maliszewska
Tłumaczenie: Anna Gąsowska
Zdjęcie na okładce: © gradt – Fotolia.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-7377-687-6

Tytuł oryginału: *The Harvard Medical School Guide to Tai Chi*
Copyright © 2013 by Harvard Health Publications

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę tę dedykuję moim rodzicom i rodzinie
w podzięce za ich miłość, wsparcie
i zachętę przez cały czas jej powstawania
oraz wszystkim moim nauczycielom i mentorom
ze Wschodu i Zachodu
– dziękuję im za mądrość, wielkoduszność i inspirację.

Spis treści

Przedmowa 9
Podziękowania 15

Wprowadzenie: Spotkanie Wschodu z Zachodem na Uniwersytecie Medycznym Harvarda 19

CZĘŚĆ PIERWSZA
Tai Chi i jego główne elementy

1. Antyczna obietnica i współczesna potrzeba Tai Chi 33
2. Osiem Aktywnych Składników Tai Chi 53
3. Od teorii do praktyki: uproszczony program ćwiczeń Tai Chi 101

CZĘŚĆ DRUGA
Spełnienie obietnicy:
Tai Chi okiem współczesnej nauki

4. Popraw zmysł równowagi i zdrowie układu kostnego 149
5. Pozbądź się bólu 177
6. Wzmocnij serce 209
7. Oddychaj pełną piersią 229
8. Wyostrz umysł 249
9. Popraw ogólne samopoczucie i jakość snu 271

CZĘŚĆ TRZECIA
Tai Chi na co dzień

10. Tai Chi z partnerem 299
11. Trening ogólnorozwojowy a Tai Chi 313
12. Tai Chi w pracy 327
13. Zwiększ swoją kreatywność z Tai Chi 341
14. Tai Chi – niekończąca się nauka 353

Posłowie: Tai Chi a medycyna XXI wieku 365

Przypisy 377

Wprowadzenie

Spotkanie Wschodu z Zachodem na Uniwersytecie Medycznym Harvarda

W lipcu 2009 roku, wraz z sześcioma innymi badaczami Tai Chi oraz korelacji umysł-ciało, reprezentującymi wiodące uniwersytety medyczne Stanów Zjednoczonych, uczestniczyłem w prowadzonym przez zespół ekspertów, składający się z pięciu najsłynniejszych żyjących wielkich mistrzów Tai Chi, których można śmiało porównać do dalajlamy Tai Chi. To bezprecedensowe spotkanie badaczy i mistrzów Tai Chi było częścią Pierwszego Międzynarodowego Sympozjum Tai Chi odbywającego się na terenie kampusu Uniwersytetu Medycznego Vanderbilt. Było to przełomowe wydarzenie w świecie Tai Chi. Po raz pierwszy w jednym miejscu zebrali się mistrzowie reprezentujący wszystkie główne style Tai Chi, by osobiście go uczyć i dzielić się swą pasją do Tai Chi, wskazywać cechy łączące wszystkie style i jednym głosem mówić o przyszłości tej starożytnej sztuki walki. To historyczne wydarzenie zgromadziło ponad 500-osobową widownię, składającą się z entuzjastów Tai Chi, naukowców medycznych, ustawodawców oraz lobbystów opieki zdrowotnej.

Dla mnie fakt, że sympozjum to poświęcone było odkrywaniu roli, jaką prowadzone na Zachodzie badania naukowe mogą odgrywać w rozwoju Tai Chi i jego integracji w zachodnią opiekę zdro-

wotną, czynił je tym bardziej niezwykłym. Pracuję na co dzień jako naukowiec medyczny, obiektywnie studiujący naukowe aspekty Tai Chi, a wieczorami jestem jego instruktorem środowiskowym, więc przez wiele lat kroczyłem po metaforycznej linii w kształcie litery „S", oddzielającej racjonalną od intuicyjnej połowy Tai Chi w symbolu yin i yang. Jako naukowiec, a jednocześnie nauczyciel i praktyk zbadałem najlepszy sposób połączenia mądrości kryjącej się za moimi dwoma posadami, czy też – posługując się językiem Tai Chi – w jaki sposób yin i yang mogą się wzajemnie informować.

Wspomniane sympozjum odniosło wielowymiarowy sukces. Wymiana informacji i spostrzeżeń pomiędzy mistrzami i naukowcami wzmocniła obietnicę włączenia Tai Chi w program poprawy zdrowia naszego starzejącego się społeczeństwa, np. poprzez zapobieganie chorobom serca czy złamaniom w wyniku upadków. Inne rozmowy skupiały się na potencjale drzemiącym w najnowszych rozwiązaniach technicznych służących wyjaśnieniu wpływu Tai Chi na procesy zachodzące w mózgu, sercu i układzie mięśniowo-szkieletowym człowieka. Z pozoru nieistotna rozmowa okazała się obfitować w sugestie na temat tego, w jaki sposób współczesna technologia może przyczynić się do lepszego zrozumienia koncepcji tradycyjnej medycyny chińskiej, np. Qi lub przepływu energii w ciele, tak obcych dla większości mieszkańców Zachodu.

Pomimo tej niezwykłej wymiany myśli, pod koniec wieczoru czułem się odrobinę rozczarowany i chciałem znacznie więcej. Oczywiście doskonale zdawałem sobie sprawę, że kilka godzin to zdecydowanie za mało czasu, by dokładnie omówić takie szerokie zagadnienia. Z drugiej strony jednak wyraźnie czułem, iż głębię tych dyskusji ograniczały potężne bariery kulturowe, językowe i epistemologiczne dzielące mistrzów Tai Chi i naukowców. Nie stworzyliśmy jeszcze precyzyjnego języka lub ram umożliwiających powstanie pomostu pomiędzy praktyką a nauką Tai Chi. Gdy tak siedziałem na scenie i patrzyłem na dwie bardzo odmienne kultury – sztuki uzdrawiania ze Wschodu oraz naukowe

podejście Zachodu – wyraźnie widziałem ogrom pracy, jaką nadal trzeba było wykonać, by zbudować ten pomost. Część mnie wołała, by za pomocą Tai Chi zbadać tę przestrzeń pomiędzy Wschodem a Zachodem – i to jest główny powód powstania tej książki.

Dopiero ostatnio nauka Tai Chi zaczyna dorównywać kroku i rozumieć to, co praktykującym tę sztukę wiadomo od wieków: Tai Chi zwiększa poziom wigoru i energii, poprawia elastyczność ciała, zmysł równowagi, zdolność poruszania się, a także ogólne samopoczucie. Najnowsze badania naukowe potwierdzają obecnie istniejącą od bardzo dawna teorię, że Tai Chi korzystnie wpływa na kondycję serca, układów kostnego, nerwowego, odpornościowego, a także mięśni i umysłu. Badanie to zawiera także spostrzeżenia dotyczące pierwotnych mechanizmów psychologicznych wyjaśniających sposób działania Tai Chi. Wiedza ta umożliwiła naukowcom, takim jak moi koledzy z Uniwersytetu Harvarda czy ja, wyłonić główne elementy Tai Chi i na ich podstawie opracować programy idealnie dopasowane do współczesnego, zachodniego stylu życia, by trening Tai Chi można było skutecznie włączyć w rehabilitację w wielu stanach chorobowych oraz profilaktykę zdrowotną.

„Yin i yang – matka dziesięciu tysięcy rzeczy"

Zgodnie z tymi słowami Lao Tzu, nazwa *Tai Chi* wywodzi się z koncepcji yin i yang, przedstawianych graficznie za pomocą symbolu ☯, który jest również rozpoznawanym symbolem Tai Chi. Yin i yang stanowią główną koncepcję tradycyjnej medycyny chińskiej, filozofii oraz nauki i są najmocniejszymi filarami kultury chińskiej. Cieszący się obecnie ogromną popularnością na Zachodzie symbol yin i yang przedstawia dwa uzupełniające się wzajemnie przeciwieństwa, które razem tworzą dynamiczną, zharmonizowaną, zintegrowaną i współzależną całość.

Trening Tai Chi odzwierciedla tę koncepcję na wielu poziomach. Na najbardziej oczywistym, tym fizycznym, Tai Chi to ćwiczenia mające na celu wzmocnienie, rozciągnięcie, zrównoważenie, skoordynowanie i zintegrowanie lewej strony ciała z prawą, jego górnej części z dolną, a kończyn z wnętrzem. Na subtelniejszym poziomie Tai Chi integruje ciało z umysłem. Ruchy ciała współgrają z rytmicznym, świadomym oddechem, a także z wieloma składnikami kognitywnymi i emocjonalnymi, w tym ze skupioną uważnością, zwiększoną samoświadomością, wizualizacją, obrazowaniem i intencją.

Na jeszcze subtelniejszym poziomie Tai Chi uwrażliwia i integruje ze społeczeństwem i światem zewnętrznym. Na poziomie osobistym harmonijne interakcje z innymi ludźmi w społeczeństwie pomagają uczyć się właściwie odczytywać i reagować na ich sygnały. To właśnie ta zewnętrzno-wewnętrzna integracja stanowi sekret Tai Chi jako sztuki walki – gdy stajesz się niezwykle wyczulony na ruchy przeciwnika, zyskujesz nad nim przewagę dzięki neutralizowaniu i naśladowaniu ich. Łączność z przyrodą jest nieodzowną częścią treningu Tai Chi. Wykonywanie ćwiczeń na świeżym powietrzu daje uczucie „ładowania baterii" lub czerpania potrzebnych składników odżywczych ze środowiska naturalnego. Dla niektórych poszerzona samoświadomość oraz połączenie i integracja ze zdecydowanie większym światem przyrody ma również wymiar duchowy – zwiększa bowiem poczucie bycia częścią większego, naturalnego, nieustannie trwającego procesu życia.

Dla osoby patrzącej z zewnątrz na mistrza praktykującego Tai Chi skuteczna integracja yin i yang wyraża się w płynnym połączeniu ruchów przechodzących w następne oraz poprzez koncentrację, spokój i wewnętrzny pokój. Obserwator wyczuwa, że mistrz doświadcza zewnętrznej i wewnętrznej integracji i świadomości, a do tego jest zharmonizowany ze swoim wnętrzem, jak i z otoczeniem zewnętrznym. W Tai Chi, podobnie jak w koncepcji yin i yang, wszystko jest ze sobą powiązane. Mistrz Tai Chi

odzwierciedla to, co prof. Ted Kaptchuk, mój kolega z Uniwersytetu Medycznego Harvarda i uczony w dziedzinie medycyny chińskiej, nazywa „siecią bez przędzy”[1].

To wschodnie, holistyczne i ekologiczne ujęcie ciała, umysłu i zdrowia jest obecnie coraz bardziej doceniane i przyjmowane w zachodnim środowisku medycznym. Elementy takiego holistycznego postrzegania przewijały się w historii dziś tzw. medycyny konwencjonalnej lub biomedycyny, lecz współczesne zachodnie środowisko medyczne coraz bardziej polega na zredukowanej strukturze definiowania zdrowia, zwalczania chorób lub szkolenia lekarzy. Główną doktryną takiego podejścia jest skupianie się na najważniejszych przyczynach choroby, np. czynnikach zakaźnych, anomaliach genetyczno-rozwojowych lub urazach. To „redukcyjne” podejście zakłada, że złożone problemy zdrowotne można rozwiązać poprzez podzielenie ich na mniejsze, prostsze części lub na łatwe do poradzenia sobie z nimi bloki. Doktor Andrew Ahn – mój inny kolega z Uniwersytetu Medycznego Harvarda – nazwał tę strategię „dziel i rządź”[2].

Redukcjonizm oczywiście odniósł zadziwiający sukces we współczesnej medycynie. Przyczynił się do rozwoju lekarstw, markerów genetycznych, obrazowania czy chirurgii leczniczej, jednakże ma on też pewne ograniczenia i słabsze strony. Jak mówi Ahn: „redukcjonizm staje się mniej skuteczny, kiedy w wyniku dzielenia problemu na mniejsze części dochodzi do utraty ważnych informacji o całości”[3]. To nieuniknione ograniczenie dotyczy szczególnie chorób przewlekłych o złożonej naturze, tj. cukrzycy, choroby wieńcowej czy nawracającego bólu odcinka lędźwiowego kręgosłupa, przy którym pojedynczy czynnik rzadko odpowiada za rozwój lub wystąpienie choroby, a raczej odpowiadają za nią wielorakie czynniki, a choroba rozwija się poprzez zawiłe współzależności pomiędzy nimi. Poza przegapieniem istoty problemu z powodu koncentracji na jego szczegółach do pozostałych minusów redukcjonizmu możemy zaliczyć: zatracenie całościowego

obrazu pacjenta, depersonalizację medycyny, brak komunikacji między specjalistami, a nawet zwiększone koszty z powodu nieskoordynowanej opieki zdrowotnej.

Na Uniwersytecie Medycznym Harvarda, jak i w wielu innych akademickich ośrodkach medycznych na całym obszarze Stanów Zjednoczonych, da się zauważyć oznaki holistycznego myślenia na wszystkich poziomach, począwszy od klinicystów poprzez badaczy naukowych aż po edukatorów, stosujących aktywizujące programy oceniające medyczne korzyści Tai Chi i innych praktyk dla ciała i umysłu. W 2000 roku Rada Naukowa Uniwersytetu Medycznego Harvarda, w skład której wchodzili dziekani tejże uczelni, powołała do życia Wydział Badań Naukowych i Edukacji w zakresie Terapii Medycyny Komplementarnej i Integracyjnej. Program jego działania dopełniono stosowną interdyscyplinarną i międzyinstytucjonalną współpracą wydziałów mającą na celu: (1) ocenę badań naukowych w zakresie terapii medycyny komplementarnej i integracyjnej; (2) tworzenie programów edukacyjnych środowiska medycznego i pacjentów oraz (3) badanie struktur odpowiednich modeli świadczenia komplementarnej i integracyjnej opieki medycznej w środowisku akademickim. Od chwili założenia, a obecnie pod patronatem Ośrodka Medycyny Integracyjnej Osher, działającego na Uniwersytecie Medycznym Harvarda, oraz *Brigham and Women's Hospital*, wydział ten oraz współpracujące z nim jednostki otrzymały kilkadziesiąt dotacji z Narodowych Instytutów Zdrowia, wydały setki recenzowanych artykułów naukowych, a ponadto mają znaczący wpływ na jakość opieki medycznej w szpitalach Uniwersytetu Medycznego Harvarda na terenie całych Stanów Zjednoczonych. Obecnie w prawie wszystkich szpitalach tego uniwersytetu realizowane są programy, w ramach których pacjenci leczeni są jakąś formą medycyny integracyjnej. Zarówno w klinice *Brigham and Women's Hospital*, jak i tej w *Massachusetts General Hospital's Benson Henry* lekarze i terapeuci komplementarnej medycyny alternatywnej przyjmują pacjentów, którym obok medycyny konwencjonalnej zalecają, a wręcz przepi-

sują, kurs Tai Chi, medytację, zajęcia jogi oraz konsultacje w zakresie odpowiedniej diety i zdrowego stylu życia. Szpitale Uniwersytetu Medycznego Harvarda to przykłady tego, w jaki sposób spostrzeżenia i wiarygodne badania naukowe potwierdzające terapeutyczne właściwości Tai Chi i innych praktyk dla umysłu i ciała mogą przyspieszyć włączenie ich w leczenie konwencjonalne.

Książka ta ma na celu wykazanie, w sposób naukowo wyważony i obiektywny, leczniczej obietnicy Tai Chi, a także przedstawić spostrzeżenia na temat leżących u jego podstaw procesów psychologicznych, wyjaśniających, w jaki sposób Tai Chi korzystnie wpływa na stan zdrowia. Tai Chi jest bogatym połączeniem komponentów terapeutycznych, które określam mianem „ośmiu aktywnych składników". Podzielenie się wiedzą o nich pozwoliło moim kolegom z Uniwersytetu Medycznego Harvarda, jak i mnie, jeszcze intensywniej skupić się na zastosowaniu Tai Chi w naszym współczesnym, zachodnim życiu oraz ze zwiększoną skutecznością stosować rehabilitację i profilaktykę w wielu stanach chorobowych. Dzięki tej wiedzy, stworzyliśmy szereg uproszczonych programów Tai Chi, przetestowanych w licznych próbach klinicznych na Uniwersytecie Medycznym Harvarda i w przynależnych mu szpitalach. Najważniejsze elementy tych programów przedstawiam w tej książce.

Tai Chi w moim życiu

Moje zainteresowanie badaniami naukowymi nad Tai Chi wywodzi się z wieloletniej pasji sztukami walki i filozofią Wschodu. Fascynacja ta zaczęła się, kiedy byłem w szkole średniej. Mniej więcej w tym samym czasie kształtowało się moje zainteresowanie nauką. Mój wciąż trwający i nieustający trening Tai Chi prowadziło wielu wspaniałych nauczycieli ze Wschodu i Zachodu. Chociaż tajniki Tai Chi zgłębiam od 35 lat, mam poczucie, że zaledwie dotknąłem powierzchni tej przebogatej antycznej sztuki. Od 1985 roku uczę Tai Chi w okolicach Bostonu – w założonej przeze mnie szkole społecznej, dzięki której

mam szansę dzielić tym, czego się nauczyłem, z szerokim gronem osób, a także w najlepszy możliwy sposób szerzyć tę wiedzę. Uczenie stwarza także przestrzeń do integracji wiedzy zdobytej w czasie prowadzenia badań naukowych na Uniwersytecie Medycznym Harvarda. Raczej nie postrzegam zajęć Tai Chi jako odpowiednika praktyki klinicznej, jaką prowadzą moi koledzy naukowcy.

Moja droga do zostania badaczem naukowym w zakresie Tai Chi nie była linearna, a raczej charakteryzowała się wieloma „zwrotami akcji". Po uzyskaniu dyplomu licencjata w dziedzinie ekologii człowieka i dwuletnich badaniach naukowych populacji roślinnej w Europie ukończyłem studia doktoranckie w zakresie biologii ewolucyjnej na Uniwersytecie Medycznym Harvarda. W 2000 roku, po podróży do Chin i odbyciu dodatkowego, typowego kursu Tai Chi i Qi Gong, zdecydowałem się na radykalną zmianę kariery zawodowej: połączyłem oba „moje" światy poprzez wykorzystanie umiejętności badacza naukowego oraz wiedzy ekologicznej do badania klinicznych i podstawowych aspektów medycyny chińskiej, w tym Tai Chi. Moją pierwszą posadą było stanowisko kierownika badań naukowych w Wyższej Szkole Akupunktury w Nowej Anglii. Dzięki dotacjom Narodowych Instytutów Zdrowia nawiązałem i kontynuowałem oficjalną współpracę z Uniwersytetem Medycznym Harvarda w zakresie medycyny azjatyckiej. W 2006 roku zostałem formalnym członkiem wydziału Uniwersytetu Medycznego Harvarda. Jako kierownik programu badawczego nad Tai Chi oraz terapiami umysłu i ciała, a następnie dyrektor Ośrodka Medycyny Integracyjnej Osher, znalazłem wymarzoną pracę. Ponieważ jestem zarówno naukowcem, jak i zwolennikiem myśli Tai Chi, uwielbiam szukać połączeń, cech wspólnych, by tworzyć pomosty.

Poprzez wykonywanie pracy naukowca na Uniwersytecie Medycznym Harvarda i nauczyciela Tai Chi w szkole społecznej wyrażam równowagę yin i yang. W ciągu dnia, jako badacz naukowy, przestrzegam zasad obiektywnych i rygorystycznych badań naukowych. Moja praca nie polega na znalezieniu dowo-

dów, że Tai Chi jest dobre, innymi słowy – nie jestem naukowcem broniącym swojej idei. Raczej beznamiętnie staram się zrozumieć, co się sprawdza, a co nie; co jest bezpieczne, a jeśli znajduję obietnicę zdrowia dla określonej populacji lub wyleczenia danej choroby, wówczas szukam najlepszego sposobu włączenia Tai Chi w istniejący już program leczenia. Wraz z pracującymi ze mną kolegami posługujemy się restrykcyjnym zbiorem zasad prowadzenia badań naukowych, stworzonym dla zminimalizowania stronniczości, co zapewnia obiektywność wyników badań.

Kiedy sam praktykuję lub uczę Tai Chi, prowadzone przeze mnie badania naukowe dopełniają moje doświadczenie i metody nauczania, choć zdarza się, że na chwilę porzucam aspekt naukowy. Pewna część praktyki Tai Chi i pozostałych sztuk medytacyjnych wymaga wyłączenia racjonalnego myślenia i wejścia w inny, mniej zrozumiały proces, jakim jest korzystanie z intuicji czy też wyobraźni. Klasyka Tai Chi mówi na przykład: „Tam, gdzie twoja myśl, tam twoja wewnętrzna energia (Qi), która porusza ciałem". Na tym etapie treningu Tai Chi myśl ta jest dla mnie niezwykle jasna. Bardzo wyraźnie mogę przejść w medytacyjny przepływ energii Tai Chi, lecz środowisko naukowe nadal pozostaje odległe od zdefiniowania lub zmierzenia Qi czy też poznania neuroprzekaźników odpowiedzialnych za połączenie umysł-ciało-energia.

Moim podstawowym celem jako nauczyciela jest dostarczenie (za pomocą wszelkich dostępnych środków) moim uczniom znaczących doświadczeń, ponieważ uczenie wyłącznie z perspektywy czysto naukowej byłoby nieskuteczne i nieetyczne. Połowa mnie jako praktyka Tai Chi pozostaje sceptyczna w stosunku do nauki i uważa, że być może nauka nigdy nie będzie w stanie odnieść się do pewnych zagadnień. Jednakże oba wykonywane przeze mnie zajęcia – za dnia naukowca, a wieczorami nauczyciela Tai Chi – wymagają ode mnie dynamicznego tańca pomiędzy yin i yang, energii wzajemnie się uzupełniających i prowokujących obfite myślenie, które zaowocowało moim niepowtarzalnym stylem nauki i praktyki Tai Chi.

W tej książce wyraźnie da się odczuć, która część mnie właśnie przemawia. Kiedy istnieje dowód naukowy jakiejś tezy, wówczas podaję odniesienie do opublikowanego badania. Rozróżniam pomiędzy dowodami naukowymi a doświadczeniami własnymi czy też moich studentów, którymi się ze mną podzielili, a także pomiędzy zasadami klasyki Tai Chi a regułami podanymi przez moich nauczycieli czy popieranymi przez innych mistrzów.

O *Tai Chi*

Tai Chi powstało w wyniku mojego długoletniego treningu Tai Chi, mojego zainteresowania badaniami nad związkiem pomiędzy umysłem i ciałem, a także zrównoważenia w realizowaniu obu tych pasji. Dzięki nauczaniu Tai Chi i prowadzeniu badań na ten temat mogłem pomóc wielu dwudziesto-, trzydziestolatkom poprawić kondycję fizyczną i udoskonalić ich umiejętności sztuk walki; czterdziesto- i pięćdziesięciolatkom – dać narzędzie łagodzące stres powstały w wyniku wykonywania pracy, a sześćdziesięcio-, siedemdziesięcio-, osiemdziesięcio- i dziewięćdziesięciolatkom – dopasować łagodny program ćwiczeń regenerujących.

Książka ta jest zbiorem sposobów wykorzystania konceptów Tai Chi dla poprawy zdrowia. Krok po kroku wyjaśnia, jak Osiem Aktywnych Składników Tai Chi zwiększa świadomość ciała i wewnętrzne skupienie, dodaje gracji i precyzji ruchom, poprawia naturalny oddech oraz zdrowie serca, a także pomaga zachować spokój umysłu. Wciąż narastającemu problemowi w postaci naszego zawrotnego, wielozadaniowego, nadaktywnego i „im więcej tym lepiej" zachodniego stylu życia można zaradzić dzięki stosowaniu medytacji w ruchu Tai Chi. Dynamiczne zmiany będące rezultatem regularnej praktyki Tai Chi pomagają żyć praktycznie bez stresu i w większej równowadze. Zebrałem w tej książce różnorodną wiedzę ze Wschodu i Zachodu – od podanych przeze mnie uproszczonych ćwiczeń Tai Chi, po antyczne zasady Tai

Chi i współczesną naukę próbującą rozwiązać istniejące problemy zdrowotne – ze szczerą intencją i nadzieją, że stanie się ona „mapą" dla każdego czytelnika chcącego wyruszyć w podróż Tai Chi.

Jednym z bardzo jasnych celów tego przewodnika jest uczynienie regularnej praktyki Tai Chi łatwiejszą i dostępniejszą. Podobnie jak recepta lekarska na określony lek, dietę czy program ćwiczeń, Tai Chi działa tylko wówczas, kiedy się go trzymamy. Ponadto pomimo naszych najszczerszych chęci, z powodu niezwykle zajętego trybu życia – niezależne od tego, czy jesteś przepracowanym dyrektorem firmy, mamą, która wszędzie nadąży, czy też sportowcem z ograniczonym czasem na trening ogólnorozwojowy – potrzebujesz nie tylko skutecznego, ale i praktycznego programu ćwiczeń. Ten proponowany przeze mnie w tej książce jest niezwykle prosty do nauczenia się, skupia się na podstawowych zasadach Tai Chi. Co więcej, poza podanym programem, nauczysz się także wielu prostych ćwiczeń, które możesz przemycać w życiu codziennym, w domu lub w pracy, by dodać sobie energii i płynności, by lepiej myśleć i działać.

Znajdziesz tu:

- Wprowadzenie do tradycyjnych zasad Tai Chi, którym przyjrzano się okiem współczesnej nauki.
- Uproszczony program ćwiczeń Tai Chi (identyczny z testowanymi podczas prób klinicznych, które okazały się skuteczne) wraz z szczegółowym opisem i ilustracjami do ćwiczeń do samodzielnego wykonywania.
- Spostrzeżenia dotyczące procesów psychologicznych wyjaśniających sposób wpływu Tai Chi na poprawę zdrowia.
- Najnowsze obiektywne podsumowania badań opublikowanych w literaturze naukowej, skupiające się na tym, czego jeszcze nie wiemy o korzystnym wpływie Tai Chi na zdrowie.
- W jaki sposób Osiem Aktywnych Składników Tai Chi można włączyć w relacje osobiste i zawodowe, podnieść wydajność pracy, kreatywność i osiągnięcia sportowe.

Mamy nadzieję, że dzięki lekturze tej książki dojdziesz do wniosku, że Tai Chi jest odpowiedzią na ogromną potrzebę nowych terapii w dzisiejszej opiece zdrowotnej, a co najważniejsze, że integracja Tai Chi ze światem medycyny pomoże zapobiegać progresji chorób przewlekłych, a także zmniejszyć osobiste i gospodarcze obciążenie wynikające z ich istnienia.

Częściowym celem połączenia dowodów naukowych z mądrością Wschodu – a więc ponownie według koncepcji yin i yang – jest to, że wiedza daje moc. Wraz ze zrozumieniem istoty działania ciała, zadziwiającej zdolności jego samoregulacji oraz sposobu, w jaki Tai Chi wspomaga wielowymiarowe procesy uzdrawiania, nastąpi sojusz ze strachem przed pojawiającymi się chorobami, co pozwoli ci zająć pozycję przywódcy w kwestii swojego zdrowia. Pozyskanie szczegółowej, a wręcz intymnej, wiedzy o mechanizmach działania ciała może nawet przyspieszyć twoje postępy w treningu Tai Chi. Mam nadzieję, że wiedza ta zaintryguje także instruktorów Tai Chi na tyle, by zwiększyli swoje zainteresowanie badaniami naukowymi, co umożliwi im efektywniejszą komunikację i współpracę ze środowiskiem medycyny konwencjonalnej i pomoc swoim uczniom.

Tai Chi zawiera również informacje na temat podjęcia regularnej praktyki Tai Chi, zajęć pod okiem profesjonalnego nauczyciela, miejsc prowadzenia takich zajęć oraz tego, jakich rezultatów oczekiwać po dobrym programie Tai Chi. Żywię nadzieję, że dzięki przestrzeganiu przedstawionych tu wskazówek osiągniesz takie same pozytywne zmiany, jak te, które obserwuję codziennie u moich uczniów i ochotników uczestniczących w badaniach naukowych. Przytaczam te historie, opowiedziane ich własnymi słowami; opisują oni uczucia towarzyszące im podczas nauki Tai Chi oraz wpływ, jaki miało ono na ich życie. Dzielę się także własnymi doświadczeniami pracy z mistrzami Tai Chi, by wykazać, że ty także możesz poprawić swój stan zdrowia, wzmocnić serce i wyostrzyć umysł.

6.

Wzmocnij serce

Martwienie się wpływa na krążenie krwi, serce, węzły chłonne, cały układ nerwowy i głęboko oddziałuje na pracę serca.

– dr Charles Mayo (1865-1939), założyciel Kliniki Mayo

Kiedy serce jest spokojne, ciało jest zdrowe.

– Przysłowie chińskie

Niezależnie od tego, czy postrzegane przez medycynę Zachodu czy Wschodu, serce uważane jest za centralny ośrodek integrujący zdrowia i dobrostanu. Na Zachodzie serce postrzegane jest jako główna pompa organizmu, bijąca 100 000 razy dziennie, by krew krążyła przez ponad 96 000 km „układu hydraulicznego" naczyń krwionośnych. Serce wraz z układem krwionośnym odgrywają integralną rolę w połączeniu wszystkich układów fizjologicznych organizmu. Układ sercowo-naczyniowy dostarcza tlen i bogatą w składniki odżywcze krew do każdej tkanki organizmu, tzn. mięśni i kości, nerwów oraz każdego narządu wewnętrznego. Ponadto usuwa z tkanek zbędne substancje. Krew spełnia też rolę dostawcy dla układów wewnątrzwydzielniczego i odpornościo-

wego, ponieważ przenosi informacje chemiczne, które pomagają regulować równowagę hormonalną i zwalczać infekcje.

Podobnie jak medycyna Wschodu, również zachodnia coraz bardziej docenia powiązanie serca z układami nerwowym, wewnątrzwydzielniczym i odpornościowym oraz sposób, w jaki te interakcje międzysystemowe tłumaczą wyrażenia z życia codziennego, takie jak „zamartwiać się na śmierć" czy „złamane serce"[1]. Wykraczając nieznacznie poza granice nauki i medycyny, poetycznie przejawiamy najważniejsze ludzkie zachowania, na przykład miłość, odwagę, mądrość, szczerość, a nawet pamięć serca. Holistyczne ujęcie serca zbiega się z przekonaniem medycyny Wschodu, że energia Qi z serca jednocześnie zarządza stroną fizyczną, emocjonalną i duchową człowieka[2].

Jeśli weźmiemy pod uwagę integralną rolę, jaką serce odgrywa w utrzymywaniu dobrostanu fizycznego i emocjonalnego, nie dziwi fakt, że niezdrowy układ sercowo-naczyniowy jest jedną z najczęstszych przyczyn chorób i śmierci na całym świecie. Pomimo przełomowych odkryć w zakresie farmakologii i chirurgii dla zapobiegania chorobom układu krążenia i ich leczenia nadal są one numerem jeden pod względem śmiertelności Amerykanów – powodują więcej zgonów niż kolejnych pięć głównych przyczyn umierania razem wziętych[3]. Fakt ten niezwykle martwi, zwłaszcza że większość ludzi może zapobiegać chorobom układu krążenia poprzez prowadzenie zdrowego trybu życia i ograniczanie znanych czynników ryzyka wystąpienia tych chorób, takich jak wysokie ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, brak aktywności fizycznej, silny gniew, cukrzyca i otyłość.

Tai Chi może okazać się jednym z najbardziej skutecznych, wszechstronnych interwencji niefarmakologicznych w zapobieganiu chorobom układu krążenia i ich leczeniu. Wieloskładnikowe ujęcie Tai Chi, łączące ćwiczenia fizyczne, obniżenie poziomu stresu, równowagę emocjonalną, zwiększoną wydajność oddechową oraz wsparcie społeczne, przeciwdziała wielu czynnikom ryzy-

ka wystąpienia chorób układu krążenia. Łagodny, przystosowawczy charakter Tai Chi sprawia, że jest ono bezpieczne i dostępne dla każdego, niezależnie od sprawności fizycznej i stanu zdrowia, łącznie z osobami cierpiącymi na choroby układu krążenia.

Rozdział ten omawia przesłanki dostosowania Tai Chi do poprawy pracy serca, a także podsumowuje coraz większą liczbę badań naukowych potwierdzających pozytywny wpływ ćwiczeń Tai Chi na czynniki ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia.

Występowanie i czynniki ryzyka chorób układu krążenia

Choroby układu sercowo-naczyniowego, niewydolność serca, udar mózgu, miażdżyca (inaczej blokady naczyń krwionośnych) oraz nadciśnienie są główną przyczyną śmiertelności i pierwszym zabójcą mężczyzn i kobiet w Stanach Zjednoczonych. Eksperci szacują, że choroby układu krążenia kosztują gospodarkę amerykańską 431,8 miliarda dolarów rocznie; wliczono w to bezpośrednie koszty opieki zdrowotnej oraz koszty pośrednie, wynikające z utraty produktywności spowodowanej chorobą i śmiercią[4].

Pewne czynniki ryzyka chorób układu krążenia można kontrolować, a innych – nie. Do czynników niepodlagających kontroli należą: płeć (mężczyźni), starszy wiek (od 50 lat w górę), wywiad rodzinny z historią chorób serca oraz rasa (Afroamerykanie, Indianie amerykańscy i meksykańscy są bardziej podatni na choroby serca niż przedstawiciele rasy kaukaskiej). Jeśli jednak kontroluje się czynniki ryzyka, na które można wpływać, obniża się prawdopodobieństwo zachorowania na choroby układu krążenia: nie pal, utrzymuj niski poziom lipoprotein niskiej gęstości (cholesterolu LDL), inaczej zwanych „złym" cholesterolem, oraz wysoki poziom lipoprotein wysokiej gęstości (cholesterolu HDL), zwanych też „dobrym" cholesterolem, kontroluj ciśnienie krwi, utrzymuj aktywność fizyczną, uzyskaj właściwą masę ciała,

kontroluj poziom cukru we krwi oraz stres i złość. Nowe badania naukowe sugerują, że niższy poziom stanu zapalnego w organizmie, odzwierciedlony w markerach obecnych we krwi, takich jak białko C-reaktywne, jest związany z niższym ryzykiem incydentu sercowo-naczyniowego.

Dzięki profilaktyce unikniesz spustoszenia powodowanego chorobami układu krążenia. Nawet jeśli już cierpisz na tego rodzaju chorobę, terapie komplementarne i wspomagające pomogą zmniejszyć dawkę i liczbę przyjmowanych lekarstw, a zatem zredukują ryzyko wystąpienia skutków ubocznych oraz opóźnią potrzebę ewentualnych zabiegów chirurgicznych lub w ogóle jej zapobiegną. Z tych powodów świadczeniodawcy konwencjonalnej opieki zdrowotnej, jak i pacjenci z chorobami serca coraz bardziej interesują się holistyczną modyfikacją stylu życia, mającą na celu eliminację chorób układu sercowo-naczyniowego. Takie programy zawierają ćwiczenia typu umysł-ciało, takie jak Tai Chi, medytacje i joga, często wraz z określonego rodzaju dietą (zazwyczaj niskotłuszczową) i grupowym wsparciem. Pacjenci określonej grupy chorobowej zaczynają wdrażać programy o nazwie „Terapeutyczne zmiany stylu życia" w zakresie chorób serca, co według wstępnych badań klinicznych wygląda obiecująco[5].

Pacjenci z chorobami serca chcą większej liczby terapii typu umysł-ciało. Ankiety przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych wykazują, że pacjentom tym szczególnie odpowiadają terapie takie jak Tai Chi, joga i techniki relaksacji. Badania te dowodzą także, że 95 proc. osób stosujących tę terapię na choroby układu sercowo-naczyniowego określa ją jako pomocną[6].

Tai Chi – wieloskładnikowe ćwiczenia umysł-ciało

„Dla mnie Tai Chi jest jak liść wolno opadający z drzewa oraz chłodny, przelotny wietrzyk" – mówi Bonnie, pacjentka z niewydolnością

serca, po 80, która uczestniczy w badaniu naukowym przeprowadzanym na Uniwersytecie Medycznym Harvarda, obejmującym pacjentów z niewydolnością serca. – „Rozluźnia mnie to, mam prostszą postawę ciała i lepiej śpię. »Przelewam« ciężar ciała z jednej strony na drugą, obierając w kuchni ziemniaki lub zmywając naczynia".

Dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego niezwykle istotny jest szereg aktywnych składników Tai-Chi.

Tai Chi to bezpieczna i modyfikowalna forma ćwiczeń aerobowych

Aktywność fizyczna bez wątpienia wzmacnia serce. Liczne badania epidemiologiczne na szeroką skalę wykazują, że nawet umiarkowane ćwiczenia aerobowe i fizycznie aktywny styl życia poprawiają kondycję serca w porównaniu z osobami prowadzącymi siedzący tryb życia[7]. Nigdy też nie jest za późno, by zacząć czerpać korzyści płynące z ćwiczeń dla zdrowia serca – nawet niewielka aktywność w późniejszych latach życia obniża ryzyko śmierci z powodu choroby serca w porównaniu z osobami z tej samej grupy wiekowej prowadzącymi siedzący tryb życia[8].

Patrząc na osoby ćwiczące Tai Chi, można odnieść wrażenie, że nie czerpią z niego żadnych korzyści aerobowych. To mylne wrażenie. Wiele badań naukowych potwierdza, że Tai Chi można uważać za aktywność aerobową o niskiej do umiarkowanej intensywności, w zależności od stylu treningu, stopnia zagłębienia się w określone pozycje, szybkości przechodzenia z pozycji w pozycję, a także czasu trwania praktyki. Aktywność fizyczna Tai Chi waha się pomiędzy 1,6 a 4,6 równoważnika metabolicznego (MET). By przybliżyć tę wartość, można powiedzieć, że wskaźnik metaboliczny w spoczynku, tzn. podczas spokojnego siedzenia, wynosi 1 MET. Większość badań naukowych donosi, że intensywność Tai Chi równa się około 3,5 MET, co jest taką samą intensywnością, jak chód w umiarkowanym tempie

(około 5 km/h) po równej powierzchni. Pod wpływem Tai Chi współczynnik bicia serca wynosi od 50 do 74 proc. maksimum w zależności od rodzaju intensywności ćwiczeń Tai Chi, a także twojego wieku[9]. Co istotne, Tai Chi można łatwo adaptować do indywidualnej wydolności serca osoby ćwiczącej, ponieważ łatwo można sterować intensywnością ćwiczeń.

Tai Chi obniża stres i poprawia samopoczucie

Mocne dowody w postaci wyników badań naukowych wykazują związek pomiędzy czynnikami psychologicznymi a ryzykiem wystąpienia chorób układu krążenia[10]. Utrzymujące się okresy depresji, trwające od kilku tygodni do kilku lat, wiązano z wzmożonym ryzykiem wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, zaś depresja w wywiadzie rodzinnym wzmaga ryzyko zawału serca[11]. Stres i wybuchy złości także powiązano z ostrymi incydentami wieńcowymi[12]. Ponadto wskaźniki występowania ataków serca są o 20 proc. wyższe w poniedziałkowe poranki, co wskazuje na wpływ podwyższonego stresu związanego z pracą zawodową[13].

Tai Chi pomaga radzić sobie ze stresem, ponieważ obniża jego poziom. Poprawia nastrój, w tym stany depresyjne i lękowe, a także łagodzi niezdrowe, przesadnie agresywne zachowanie dzięki podniesieniu samoświadomości i promowaniu harmonijnego stylu życia (więcej na temat wpływu Tai Chi na psychologiczny dobrostan znajduje się w rozdziale 9.).

Tai Chi zwiększa wydolność oddechową

Serce i płuca pracują w harmonii, by każdej komórce twojego organizmu zapewnić bogatą w tlen krew dzięki wymianie dwóch gazów: tlenu i dwutlenku węgla.

Zwrócenie szczególnej uwagi na oddech przeponowy w Tai Chi (patrz rozdział 7.) może spowodować większą wydajność

wymiany gazowej, która z kolei zmniejsza obciążenie serca. Udowodniono, że powolne, głębokie, medytacyjne oddychanie utożsamiane z Tai Chi obniża także ciśnienie krwi, rozszerza naczynia krwionośne, poprawia ukrwienie i uspokaja układ nerwowy[14]. Zebrane razem potencjalne korzyści płynące z oddechu w Tai Chi mogą mieć wpływ na obraz kliniczny chorób układu krążenia.

Tai Chi zwiększa pewność siebie podczas ćwiczeń i motywuje do zdrowych zachowań

Innym sposobem, w jaki Tai Chi poprawia kondycję i zdrowie serca, jest budowanie coraz większej pewności siebie podczas wykonywania ćwiczeń i motywowanie do szukania też innych zdrowych wzorców zachowań. Według wyników badań naukowych Tai Chi sprzyja tzw. samoskuteczności w wykonywaniu ćwiczeń, tzn. wierze i przekonaniu, że osoba ćwicząca może z powodzeniem trenować. Zwiększona „samoskuteczność" w wykonywaniu ćwiczeń przekłada się na większą aktywność fizyczną[15].

Medytacyjne, pobudzające do autorefleksji komponenty Tai Chi oraz jego związek z filozofią Wschodu, w którą wpisany jest zrównoważony styl życia, sprzyjają też świadomości na temat niezdrowych zachowań i motywują do dokonania zmian, by prowadzić zdrowy tryb życia. Zmiany te mogą dotyczyć diety i ogólnego stylu życia, co tylko pomoże twojemu sercu.

Tai Chi prowadzi do wsparcia społecznego

Tai Chi jest zajęciem społecznym. Jako uczeń Tai Chi wchodzisz w interakcje z swoim instruktorem oraz innymi uczniami. Możesz także czuć silną przynależność do szerszej społeczności praktykujących Tai Chi regularnie. Liczne badania naukowe wykazują, że ta forma wsparcia społecznego i poczucie łączności pozytywnie oddziałują na zdrowie, w tym na profilaktykę i reha-

bilitację po incydentach sercowo-naczyniowych, takich jak ataki serca[16]. Mechanizmy leżące u podstaw wsparcia społecznego nie są do końca jasne, ale mogą mieć związek z obniżeniem poziomu stresu i stanów depresyjnych. Jak już wyżej wspomniałem, stres, zarówno przewlekły, jak i nagły i intensywny, zwiększa ryzyko zapadnięcia na chorobę serca.

Tai Chi dla zdrowia serca

Kilka przeglądów systematycznych podsumowało badania kliniczne i wyniki podstawowych badań naukowych stanowiących dowód na skuteczność Tai Chi jako terapii dla zdrowia serca. Zawarte w nich wyniki badań naukowych wskazują na to, że Tai Chi jest bezpieczną i obiecującą interwencją w profilaktyce i rehabilitacji różnorodnych chorób układu krążenia, wciąż jednak potrzeba bardziej jednoznacznych konkluzji, których uzyskanie na razie nie jest możliwe, ponieważ obecnie zaledwie kilka szeroko zakrojonych prób klinicznych bada wpływ Tai Chi na zdrowie serca[17].

Tai Chi oddziałuje na najważniejsze czynniki ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia, w tym podwyższone ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i cukru we krwi, a także stany zapalne w organizmie (wpływ Tai Chi na poziom stresu i nastrój opisuje rozdział 9.). Tai Chi pomaga także w leczeniu określonych stanów sercowo-naczyniowych, takich jak niewydolność serca, choroba wieńcowa czy wylew.

Wysokie ciśnienie krwi

Wysokie ciśnienie krwi lub też nadciśnienie jest poważną chorobą samą w sobie, a także jako czynnik ryzyka przy innych chorobach układu sercowo-naczyniowego. Ciśnienie krwi jest siłą, z jaką krew napiera na ściany tętnic, kiedy serce pompuje krew.

Jeśli ciśnienie to rośnie i długo utrzymuje się na podwyższonym poziomie, na wiele sposobów niszczy organizm. Dokonuje się pomiaru skurczowego i rozkurczowego ciśnienia krwi. Skurczowe odnosi się do uderzeń serca w czasie pompowania krwi, tymczasem rozkurczowe – do ciśnienia krwi, kiedy serce odpoczywa między uderzeniami. Najczęściej zapisuje się wartość ciśnienia skurczowego przed rozkurczowym, np. 120/80 mmHg. Jednostka mmHg oznacza milimetry słupka rtęci i jest stosowana do pomiaru ciśnienia krwi. Każde wskazanie powyżej 120/80 mmHg podwyższa ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego i zwiększa się wraz ze wzrostem wartości tych liczb.

Według wyników licznych badań naukowych ćwiczenia Tai Chi obniżają ciśnienie krwi. W przeprowadzonym w 2008 roku przez naszą grupę przeglądzie systemowym zidentyfikowaliśmy 26 badan naukowych oceniających wpływ Tai Chi na ciśnienie krwi. Zaobserwowaliśmy, że w 85 proc. tych prób Tai Chi rzeczywiście obniżyło ciśnienie krwi z poprawą wyniku wahającą się pomiędzy 3 a 32 mmHg w przypadku ciśnienia skurczowego i od 2 do 18 mmHg dla ciśnienia rozkurczowego. Niektóre z tych badań nie były najlepszej jakości, więc należy interpretować te wyniki ostrożnie, jednak zbiorczo dane te sugerują, że ćwiczenia Tai Chi są równie skuteczne w kontroli ciśnienia krwi, jak i innych aspektów dotyczących zdrowego stylu życia, jak np. zrzucenie zbędnych kilogramów, dieta niskosodowa i umiarkowane spożycie alkoholu[18].

W jednej z mniejszych, ale wyższej jakości randomizowanych prób klinicznych naukowcy z Instytucji Medycznych Johna Hopkinsa zebrali 62 starsze, prowadzące siedzący tryb życia osoby ze stanem przednadciśnieniowym i porównali wpływ programu ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej intensywności z lekkim treningiem Tai Chi. W ramach obu programów odbywały się zajęcia grupowe – dwa razy w tygodniu po godzinie, a ich uczestnicy zostali także poinstruowani, by wykonywali ćwiczenia w domu. Wyniki wykazują klinicznie istotne zmiany ciśnienia krwi w obu

grupach (-8,4 i -7,0 mmHg dla ciśnienia skurczowego; -3,2 i -2,4 mmHg dla ciśnienia rozkurczowego odpowiednio – w przypadku grupy wykonującej ćwiczenia aerobowe i Tai Chi). Co istotne, grupa Tai Chi wykazywała większe prawdopodobieństwo kontynuacji ćwiczeń w domu niż grupa „aerobowa"[19].

Jeszcze inna seria randomizowanych kontrolowanych prób klinicznych, obejmująca pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, także wykazała pozytywny wpływ ćwiczeń Tai Chi na ciśnienie krwi[20].

Wysoki poziom cholesterolu

Cholesterol to tłuszcz (zwany też lipidami), jakiego potrzebuje twój organizm do prawidłowego funkcjonowania. Znacznie podwyższony poziom cholesterolu zwiększa ryzyko zachorowania na serce, wylewu i innych chorób.

Sporo badań naukowych, w tym randomizowane kontrolowane próby kliniczne, zbadało wpływ ćwiczeń Tai Chi na poziom cholesterolu i powiązanych z nim lipidów. Niektóre dowiodły, że Tai Chi prowadzi do zaskakująco korzystnych zmian w porównaniu do braku znaczącej różnicy w grupach kontrolnych[21]. Pozostałe badania, randomizowane i nierandomizowane, obejmujące ludzi otyłych, z cukrzycą i zaburzeniami gospodarki lipidowej, a także wśród osób zdrowych, wykazały pozytywne skutki stosowania ćwiczeń Tai Chi na poziom cholesterolu i innych lipidów we krwi[22]. Jednakże według innych badań Tai Chi w żaden sposób nie wpływa na poziom tłuszczów we krwi[23].

Zaburzony metabolizm cukru (glukozy)

Większość spożywanego pożywienia rozkładana jest na glukozę – postać cukru we krwi. Glukoza jest głównym źródłem paliwa dla organizmu. Po strawieniu glukoza wchodzi do krwioobiegu,

by następnie przejść przez komórki ciała, gdzie służy jako źródło energii. Aby glukoza mogła dostać się do krwioobiegu, potrzebny jest hormon wytwarzany przez trzustkę zwany insuliną.

U osób z objawami cukrzycowymi i stanu przedcukrzycowego, trzustka nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub komórki w mięśniach, wątrobie i tłuszczowe nie zużywają insuliny we właściwy sposób, lub też oba te zjawiska zachodzą jednocześnie. W rezultacie wzrasta poziom glukozy we krwi, a komórki pragną energii. Z czasem wysoki poziom glukozy we krwi uszkadza naczynia krwionośne, co prowadzi do zwiększonego ryzyka zawału serca i wylewu[24].

Kilka badań, w tym jedno randomizowane, odnotowało poprawę poziomu cukru we krwi po treningu Tai Chi[25]. Jednak większość bardziej rygorystycznych randomizowanych prób klinicznych nie wykazało żadnych wyraźnych korzyści z wpływu ćwiczeń Tai Chi na metabolizm glukozy[26].

Stan zapalny a białko C-reaktywne

Obecnie powszechnie uważa się, że zapalenie – proces, w którym ciało zwalcza infekcje i samo się leczy – wiąże się z rozwojem chorób układu krążenia. Pomimo że jak dotąd nie rozumiemy precyzyjnych mechanizmów zachodzących pomiędzy stanem zapalnym w organizmie a chorobami układu krążenia, podwyższony stan zapalny związany jest ze zwężeniem tętnic i zakrzepami krwi w nich, przy czym oba te procesy są głównymi czynnikami powstania chorób serca i wylewu[27].

Jednym z głównych markerów stanu zapalnego w organizmie jest białko C-reaktywne. Jego wysokie stężenie we krwi wskazuje na zwiększone ryzyko zawału serca, a niskie – na niewielkie zagrożenie wystąpienia tej choroby. Marker ten nie zależy od poziomu cholesterolu we krwi[28].

Kilka niewielkich badań wskazuje, że ćwiczenia Tai Chi mają pozytywny wpływ na stan zapalny i poziom białka C-reaktywnego w organizmie. Jedna z ostatnio przeprowadzonych randomizowanych prób klinicznych wśród otyłych tajwańskich pacjentów z cukrzycą typu 2. wskazuje na to, że 12-tygodniowy program ćwiczeń Tai Chi obniżył poziom białka C-reaktywnego, tymczasem standardowe ćwiczenia fizyczne – nie[29].

W innym, przeprowadzonym w Australii, niewielkim badaniu, mającym na celu zbadanie wpływu ćwiczeń kung-fu na metabolizm u otyłych osób dorosłych, Tai Chi wykorzystano jako „placebo w grupie kontrolnej". Po sześciu miesiącach treningu poziom białka C-reaktywnego w obu grupach znacznie się obniżył. Pojawiła się też tendencja spadkowa markerów poziomu cukru we krwi. Nie odnotowano żadnej wyraźnej korzyści ze stosowania wymagających większej sprawności fizycznej ćwiczeń kung-fu w porównaniu do „placebo" Tai Chi![30].

Zdolność wykonywania ćwiczeń a sprawność fizyczna

Poważne dowody sugerują, że Tai Chi zwiększa wydolność aerobową i ogólną sprawność fizyczną u osób zdrowych i z chorobami układu krążenia.

Przeprowadzona niedawno w Hongkongu randomizowana próba kliniczna, obejmująca ponad 370 stosunkowo zdrowych i towarzysko aktywnych osób dorosłych, porównała skutki stosowania 12-tygodniowego programu Tai Chi ze żwawym, energicznym chodem i grupą kontrolną osób niećwiczących. W 12 tygodni zdolność wykonywania ćwiczeń wzrosła identycznie zarówno w grupie Tai Chi, jak i w grupie chodzącej na spacery w energicznym tempie. Ponadto Tai Chi korzystnie wpłynęło na masę ciała i ogólną sprawność fizyczną. Co ciekawe, w grupie Tai Chi zaobserwowano o 33 proc. mniejszy wzrost tętna. Wyniki te potwierdzają tezę, że kiedy intensywność ćwiczeń stanowi problem, jak w przypadku

wielu osób z chorobami serca, Tai Chi może stanowić ulubioną formę ćwiczeń, z uwagi na zmniejszony wysiłek dla serca[31].

W kolejnym, dłuższym, nierandomizowanym badaniu, przeprowadzonym w Krajowym Szpitalu Uniwersyteckim na Tajwanie, obserwacji zdrowotnej przez okres 5 lat poddano 35 osób starszych ćwiczących Tai Chi, o średniej wieku 69 lat, oraz podobną grupę wiekową osób z tego samego środowiska, lecz prowadzących siedzący tryb życia. Jak można było się tego spodziewać, z czasem zdolność wykonywania ćwiczeń w grupie osób starszych obniżyła się. Zarówno mężczyznom, jak i kobietom Tai Chi pomogło jednak znacznie spowolnić ten związany z wiekiem spadek sprawności fizycznej w porównaniu z grupą prowadzącą siedzący tryb życia. Osoby ćwiczące Tai Chi zauważyły także u siebie mniejszy przyrost tkanki tłuszczowej i mniejszy spadek elastyczności ciała w porównaniu z grupą kontrolną[32].

Wiele randomizowanych i nierandomizowanych prób klinicznych potwierdza też, że Tai Chi zwiększa zdolność wykonywania ćwiczeń i sprawność fizyczną u osób z podwyższonymi czynnikami ryzyka wystąpienia chorób serca[33].

Tai Chi w rehabilitacji i leczeniu chorób układu krążenia

Jeśli masz chorobę serca, wówczas Tai Chi może okazać się jednym z najlepszych sposobów rehabilitacji i radzenia sobie ze skutkami stanów takich jak niewydolność serca, choroba wieńcowa i wylew.

Tai Chi na niewydolność serca

Jackie, 58-letnia właścicielka sklepu spożywczego, od 10 lat cierpiała na zastoinową niewydolność serca, kiedy lekarz poradził jej, by wzięła udział w badaniach nad Tai Chi w ośrodku medycznym Beth Israel Deaconess w Bostonie. „Mój lekarz powiedział mi, że grozi mi

operacja wstawienia rozrusznika serca. Byłam zmęczona i nie mogłam wiele wytrzymać" – mówi Jackie, matka dwojga nastolatków. Otrzymała materiały edukacyjne i przez 12 tygodni wykonywała ćwiczenia aerobowe jako członek grupy kontrolnej badania naukowego, a następnie przyjęła propozycję naukowców, by uczęszczać na zajęcia Tai Chi przez następnych 12 tygodni. Nauczyła się ćwiczeń oddechowych, wzmacniających i uelastyczniających, a także uproszczonego programu ćwiczeń, który mogła wykonywać samodzielnie.

Po trzech miesiącach zajęć Tai Chi i godzinie ćwiczeń aerobowych dwa razy w tygodniu, lekarz Jackie powiedział jej, że już nie potrzebuje rozrusznika serca. „Moje serce było stabilniejsze, a ja czułam się silniejsza" – mówi. – „Miałam więcej energii do prowadzenia własnej firmy i by dotrzymywać kroku moim dzieciom".

Aby dowiedzieć się więcej o Tai Chi, zaczęła uczęszczać na zajęcia odbywające się w bostońskim domu kultury. „Po każdych zajęciach Tai Chi czułam się doenergetyzowana. Dwugodzinny trening Tai Chi nie sprawia mi problemu, zaś kiedy wykonuję ćwiczenia aerobowe, z niecierpliwością odmierzam minuty" – mówi Jackie, która jeździ godzinę w jedną stronę poza Boston na zajęcia Tai Chi. – „Z łatwością mogę wdrożyć Tai Chi w życie. Robię sobie przerwy w pracy, by ćwiczyć Tai Chi. A kiedy dzieci zaczynają mnie denerwować, robię kilka ćwiczeń oddechowych Tai Chi, które pomagają mi się uspokoić".

Przewlekła niewydolność serca to choroba, w której serce nie może pompować wystraczającej ilości krwi do reszty ciała. Niewydolność serca dotyczy problemów spowodowanych niezdolnością mięśnia sercowego do efektywnego wypompowywania krwi z serca. Stan ten nazywa się skurczową niewydolnością serca. Do niewydolności serca zliczamy również problemy wywołane usztywnieniem mięśnia sercowego, co utrudnia sercu bezproblemowe wypełnienie się krwią. Chorobę tę określa się rozkurczową

niewydolnością serca. Nasz zespół badawczy na Uniwersytecie Medycznym Harvarda, pracujący pod kierunkiem dr Yeh, odnotował pozytywny wpływ ćwiczeń Tai Chi na pacjentów z niewydolnością skurczową i rozkurczową serca.

Nasze badania nad Tai Chi w leczeniu niewydolności serca rozpoczęliśmy od pilotażowego badania obejmującego pacjentów ze skurczową niewydolnością serca. Trzydziestu pacjentów wybrano losowo do uczestnictwa w 12-tygodniowym treningu Tai Chi lub grupy kontrolnej. Na potrzeby tego badania uprzednio opracowaliśmy uproszczony, skrócony program tradycyjnych ćwiczeń Tai Chi na rozgrzewkę i pięciu ruchów Tai Chi ze stylu Yang Cheng Man Chinga, przeznaczony do praktykowania dwa razy w tygodniu, który następnie stosowaliśmy we wszystkich próbach klinicznych związanych z niewydolnością serca. W ciągu 12 tygodni pacjenci w grupie ćwiczącej Tai Chi wykazali znaczną poprawę w zakresie niewydolności serca i związaną z nią polepszoną jakość życia, maszerowali szybciej w teście sześciominutowego marszu, a poziom peptydu natriuretycznego typu B we krwi (marker niewydolności serca) znacznie się obniżył w porównaniu do grupy kontrolnej. W grupie ćwiczącej Tai Chi odnotowaliśmy także tendencję zwiększonej wydolności aerobowej, a także bardziej stabilny sen[34].

Opierając się na tych obiecujących wstępnych wynikach badań, przeprowadziliśmy większe badanie kontrolne, obejmujące stu pacjentów ze skurczową niewydolnością serca. W badaniu tym grupę kontrolną stanowiły osoby uczestniczące w programie edukacyjnym na temat zdrowia serca. Podobnie jak w naszym badaniu pilotażowym, pacjenci z grupy Tai Chi doświadczyli klinicznie istotnej poprawy jakości życia, jak i poprawy w samodzielnym wykonywaniu ćwiczeń oraz lepszego nastroju. Jednakże w przeciwieństwie do badania pilotażowego, poprawa wydolności wykonywania ćwiczeń, mierzona 6-minutowym spacerem, nie okazała się statystycznie różna od wyników grupy kontrolnej[35].

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Dr n. med. Peter M. Wayne jest docentem na Wydziale Medycyny Uniwersytetu Harvarda oraz kierownikiem badań naukowych w Ośrodku Medycyny Integracyjnej Osher. Ma długoletnie doświadczenie w praktyce Tai Chi i jest nauczycielem o międzynarodowej renomie.

Ten przewodnik stanowi milowy krok w integracji medycyny Wschodu i Zachodu. Podsumowuje naukowo potwierdzony leczniczy potencjał, kryjący się za Tai Chi, czyli chińskim systemem wykonywania określonych ruchów ciała. Książka przekazuje wiedzę i ćwiczenia, jakie mistrzowie tej sztuki znali od wieków.

Książka prezentuje:

- tradycyjne zasady Tai Chi,
- program treningu z ponad 50 ilustracjami,
- ćwiczenia wpływające na poprawę równowagi i układ kostny,
- zestaw ćwiczeń, które wzmacniają serce, uśmierzają ból, wyostrzają umysł,
- praktyczne porady jak włączyć Tai Chi w czynności dnia codziennego,
- wyniki najnowszych badań naukowych dotyczących korzyści zdrowotnych płynących z wykonywania Tai Chi.

Tai Chi - nowa jakość życia.

Patroni:

Miesięcznik Czarty Wymiar
21. Wiek
NATURA I TY
psychotronika.pl Pierwszy Polski Portal Psychotroniczny
Zdrowe odżywianie www.odzywianie24.pl
Talizman.pl Czas na szczęście

Cena: 49,40 zł
ISBN: 978-83-7377-687-6
9 788373 776876