

# L38 TAI CHI/TAIJIQUAN A UPADKI

III Środkowo Europejski Kongres Osteoporozy i Osteoartrozy oraz XV Zjazd Polskiego Towarzystwa Osteoartrologii i Polskiej Fundacji Osteoporozy, Kraków 24-26.09.2009

## Streszczenia:

Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja 2009, vol 11 (Suppl. 2), s:93-95.

## L38

### TAI CHI/TAIJIQUAN A UPADKI

**Bzinkowska D.<sup>1,2</sup>, Milert A.<sup>2</sup>, Czerwiński E.<sup>2,3</sup>**

<sup>1</sup> Chen Xiao Wang World Taijiquan Association Poland, dobzinka@wp.pl

<sup>2</sup> Zakład Chorób Kości i Stawów, WNZ, Coll. Med. Uniwersytetu Jagiellońskiego

<sup>3</sup> Krakowskie Centrum Medyczne, ul. Kopernika 32, 31-501 Kraków, www.kcm.pl

**Słowa kluczowe:** *Tai Chi, równowaga, upadki, osoby starsze*

Upadki u osób starszych mają charakter wieloprzyczynowy. Ich stan ogólny oraz kondycja psychosomatyczna jako całość nabiera znaczenia podstawowego w profilaktyce upadków. Zarówno oddziaływania na poziomie fizycznym jak również poprawa stanu psychicznego, mają równorzędne znaczenie w przeciwdziałaniu procesom starzenia się, obejmującym również zmiany zwiększające ryzyko upadków.

Ćwiczenia tai chi (taijiquan), będące w ścisłym związku z Tradycyjną Medycyną Chińską (TMC), proponują powrót do naturalnych proporcji pomiędzy tym, co „cielesne” i „umysłowe”. To powrót do stanu równowagi dynamicznej pomiędzy wieloma aspektami natury ludzkiej, a także człowiekiem i otaczającym środowiskiem. To model systemowy, systemowy obraz życia. Zgodnie z TMC, kiedy równowaga jest zachowana,

wypełniająca nasze ciało energia Qi płynie swobodnie, jest wzmacniana i zharmonizowana. Wtedy możemy mówić o zdrowiu.

**Metoda:** Ćwiczenia tai chi polegają na wykonywaniu delikatnych ruchów obejmujących całe ciało i angażujących nasz umysł. W ćwiczeniach bierze udział cały aparat ruchowy, ruch jest ciągły, płynny, miękki, precyzyjny i wielopłaszczyznowy. Podstawowa nauka obejmuje prawidłowe ustawienie poszczególnych części ciała względem siebie w pozycji statycznej – w staniu. To ustawienie, zwane „strukturą”, przenoszone jest w dalszym etapie na ruch.

Ćwiczenia tai chi obejmują naukę: prawidłowej struktury ciała, rozłożenie ciężaru i jego zmiany w ruchu, pracę ze środkiem ciężkości – jego obniżenie do centrum (dan tien) w podbrzuszu, odpowiednie stawianie stóp, ich „zakorzenienie”, połączenia części ciała w ruchu. Ćwiczący rozwija także umiejętność samoobserwacji, uwrażliwia się na sygnały płynące z wnętrza, uczy się autokorekty, aktywnie budując nowe umiejętności.

**Wnioski:** Tai chi jako metoda holistyczna proponuje profilaktyczną interwencję wielokierunkową. Możliwość indywidualnego dopasowania tempa i intensywności ćwiczeń, czyni tai chi dostępnym dla każdego, bez wstępnego przygotowania.

Praktykowanie tai chi poprawia zachowanie równowagi zarówno statycznej jak i dynamicznej, uczy prawidłowej, naturalnej postawy ciała, kontroli środka ciężkości, poprawia wzorzec chodu, wzmacnia i uelastycznia aparat ruchowy. Przeciwdziałanie ubytkowi masy mięśniowej oraz poprawa elastyczności ścięgien, może mieć korzystny wpływ na jakość czucia proprioceptywnego.

Poprawa pewności chodu, poczucia równowagi, lepsza koordynacja ruchowa, wzrost umiejętności orientacji siebie w przestrzeni, wzrost sprawności w życiu codziennym niewątpliwie powoduje zwiększenie wiary w siebie i swoje możliwości. Nauka relaksacji na poziomie umysłu i ciała, praca z wizualizacją, wzmacnia nie tylko efektywność ćwiczeń, ale jest także źródłem poprawy stanu psychicznego. Ćwiczenia te mogą przeciwdziałać pojawieniu się zespołu poupadkowego, być skuteczną bronią w walce z lękiem i depresją. Tai chi to także ciągły, łagodny trening koncentracji uwagi. Ćwiczący będąc równocześnie obserwatorem i przedmiotem obserwacji trenuje umiejętność tzw.

"biernej uwagi", obserwacji „doznawania ruchu”, „medytacji mowy ciała”, kształtuje wewnętrzny spokój i równowagę.

Regularny, systematyczny trening tai chi, podczas którego ćwiczący staje się świadomym własnych możliwości, coraz bardziej samodzielnym terapeutą samego siebie, może prowadzić, szczególnie u osób starszych, do widocznej poprawy jakości życia.

**P38**

## **TAI CHI/TAIJIQUAN AND FALLS**

**Bzinkowska D.<sup>1,2</sup>, Milert A.<sup>2</sup>, Czerwiński E.<sup>2,3</sup>**

<sup>1</sup> Chen Xiao Wang World Taijiquan Association Poland, dobzinka@wp.pl

<sup>2</sup> Department of Bone and Joint Diseases, Jagiellonian University Medical College, Krakow, Poland

<sup>3</sup> Krakowskie Centrum Medyczne, ul. Kopernika 32, 31-501 Krakow, Poland, [www.kcm.pl](http://www.kcm.pl)

**Key words:** *Tai Chi, balance, falls, elderly people*

Falls in elderly people are caused by many factors. General and psychosomatic conditions are of basic significance in the prevention of falls. Both influences on the physical level and improvement of the mental state have equivalent meaning in counteracting the processes of ageing, including changes which increase the risk of falls.

Tai chi (taijiquan) exercises, closely related to the Traditional Chinese Medicine (TCM), offer the return to the natural balance between what relates to the body and the mind. It is the return to the state of dynamic balance between multiple aspects of human nature, and also between a person and the surrounding environment. It is a comprehensive model, a comprehensive image of life. According to TCM, when the balance is preserved, the Qui energy which fills our body flows freely, is enhanced and harmonious. Only then can we speak about health.

**Method:** Tai chi exercises, which consist in performing smooth movements with all parts of the body, also engage the

mind. The whole movement system participates in exercises, the movement is continuous, smooth, soft, precise and multi-layer. Basic science encompasses correct position of individual parts of the body in relation to one another in the static position – while standing. This position, called the “structure”, is transferred in the next phase to movement.

Tai chi exercises consist of learning the correct body structure, balancing weight and its changing in movement, working with the centre of gravity – its lowering to the centre (dan tien) in abdomen, placing the feet correctly and their “grounding”, connecting parts of the body in movement. One can also develop the skill of self-observation, become more sensitive to internal signals, learn to correct oneself, actively developing new skills.

**Conclusions:** Tai chi, as a holistic method, proposes a preventive intervention in many directions. The possibility to individually match the tempo and intensity of exercises makes tai chi available for everybody, without prior preparation. Practicing tai chi improves maintaining both static and dynamic balance, teaches correct natural body posture, control of the centre of gravity, improves the walking pattern, makes the movement system stronger and more elastic. Counteracting the decrease in muscle mass and increasing the elasticity of tendons may have a positive influence on the quality of proprioceptive sensing.

Improvement of certainty while walking, sense of balance, better movement coordination, increase of the skill of self-orientation in space, increase of dexterity in everyday life, undoubtedly results in better confidence in oneself and one’s abilities. Learning to relax on the level of mind and body, working with visualisation, increases not only the effectiveness of exercises, but is also the source of the improvement of mental state. These exercises may counteract the post-fall syndrome and may be efficient in fighting with anxiety and depression. Tai chi is also a continuous gentle training of concentration. One is at the same time the observer and the subject of observation, which exercises the ability of “passive concentration”, the observation of “experiencing the movement” “meditation of body language”, shapes the internal calmness and balance.

Regular and systematic training of tai chi, during

which a person becomes more aware of one's abilities, more independent therapist of oneself, which can lead, especially among elderly people, to the significant improvement of life quality.