

HOE TAICHI HELPT BIJ REUMA

oooooooooooooooooooooooooooooooooooooooo

Paul Torfs

Van bewegen is bekend dat et goed is voor de meeste aspecten van gezondheid en het wordt erkend als een belangrijk deel van de behandeling van reuma. Pijn, stijfheid en de angst om meer schade kunnen mensen weerhouden om te bewegen. Maar zonder regelmatig te bewegen worden juist gewrichten stijver en pijnlijker en verliezen spieren van hun kracht. Botten verzwakken, weerstand vermindert, bloedsomloop vertraagt en het risico op hartziekten, hoge bloeddruk en diabetes neemt toe. Volgens de Chinese geneeskunde is reuma het gevolg van de verzwakte en te trage stroming van qi (energie) door de meridianen. De langzame en zachte bewegingen van Taichi openen je energiekanalen en de ritmische bewegingen van de spieren, gewrichten en wervelkolom pompen energie door heel het lichaam. Taichi is één van de meest effectieve oefeningen om QI te cultiveren.

1. LENIGHEID:

Taichi beweegt zacht alle gewrichten, spieren en pezen van het lichaam.

2. VERSTERKEND: oefeningen verhogen de spierkracht. Met sterkere spieren worden je gewrichten stabiel en beschermd tegen kwetsuren. De langzame, gecontroleerde bewegingen bouwen de spierkracht op in je benen, armen en romp.

3. UITHOUDINGSVERMOGEN

Uithoudingsoefeningen en cardiovasculaire bewegingen laten je hart en longen harder werken en verbeteren hierdoor de bloed- en zuurstoftoevoer door je lichaam.

4. HOUDING: de juiste houding bij het beoefenen zorgt voor de juiste uitlijning van je rug en longen. Taichi focust voortdurend op een rechte houding.

5. COORDINATIE EN BALANS :

Met een goede balans en coordinatie kun je taken efficiënter uitvoeren en zal je minder snel vallen. Taichi is goed voor valpreventie. Taichi bevat simultane arm- en been bewegingen om je coordinatie en balans te vinden.

6. GEEST-STRESS

Gevoelens van stress en depressie zijn veel voorkomend bij reuma. Als je Taichi doet, focus je op de uitvoering van elke beweging vanuit de geest. Dit verfrist de geest, laat stress verdwijnen en verbetert je humeur.

VOEL DAT ELKE BEWEGING VANUIT UW GEEST KOMT
START IN DE VOETEN, DOORHEEN UW LICHAAM VLOEIT
EN VRIJGELATEN WORDT DOOR DE HANDEN