



تایچی (Tai Chi) از دیدگاه پزشکی Taiji From A Medical Viewpoint

تایچی بخشی از هنرهای رزمی سنتی می باشد که «وُشُو» نام دارد. ۱۶ قرن است که این فنون برای حفظ بدن در یک وضعیت ایده آل و پیشگیری یا شفای بیماریها در بین مردم چین انجام می شود. در سال ۱۳۵۶ این ورزش به قدری ساده شده بود که موجب عمومی تر شدن آن شد. تایچی بارها به عنوان یک روش مهم درمان در بیمارستان ها به کار گرفته می شد و به عنوان موفقیت شگفت آوری در زمینه درمان فشار خون بالا، بیماری های عصبی و سل معرفی گردید.

Taiji is one part of the traditional Martial Arts, called Wu Shu.

It has been exercised since the 16th century among the Chinese people to keep the body in a good condition and prevent or heal diseases. The exercises have been simplified in 1956 which made this sport even more popular.

Taiji is often practiced as an important part of the healing process in hospitals and has proved as extraordinarily successful in healing high blood pressure, neuratenia and lung tuberculosis. The positive aspects of Taiji can be traced back to its specific character as f. e.

- ۱- تمرینات، نیاز به تمرکز کامل دارد تا ذهن با هیچ چیزی منحرف نشود.
- ۲- تمام حرکات باید به آهستگی و پشت سرهم انجام شود.
- ۳- تنفس طبیعی لازم است. در قسمتی از تمرینات، تنفس باید طوری انجام شود که عضلات شکم منقبض شود. نفس کشیدن باید با حرکات بدن هماهنگی داشته باشد.

از بین داروهای ورزشی، تایچی یک راه مهم برای پیشگیری و درمان بیماری ها است.

- 1.) The excises require full concentration while the mind is not deflected by anything
- 2.) All movements are done slowly and are floating in a continous way
- 3.) Natural breathing is necessary. Some parts of the exercises are done while breathing into the stomach. Breath is in rhythmic harmony to the movements of the body.

From the viewpoint of sport's medicine Taiji is an important way of prevention and treatment of diseases.

هنگامیکه بدن و ذهن در یک زمان مورد نیاز می شوند این تمرینات با فعال کردن قسمت‌هایی از مغز و با کند کردن قسمت‌های دیگر، سول‌های خاکستری مغز را تحریک می کند.
این کار موجب آرامش مغز و از بین رفتن تنش (استرس) می شود.
بنابراین این ورزش یک روش برای درمان بیماری‌های مختلف عصبی و روحی است.
هرچند تایچی در مقابل بیماری‌ها یک داروی مبهم نیست، اما برای یک تازه کار واضح است که تایچی به بدن سالم، فعال و پذیرا نیاز دارد.
در حین انجام دادن تمرینات، ماهیچه‌ها به حالت ایده آل در می آیند و از کشیدگی به حالت ریلکس می روند. مخصوصاً ماهیچه‌های پا که لازم است خم شوند و به حالت انقباض در بیایند.

As both body and mind are demanded at the same time, these exercises stimulate the cortex by activating some parts of the brain and by retarding other parts.
This allows the brain to relax and stops the tension on the cortex which is provoked by different bad influences. Therefore this sport is part of the healing process of different diseases of nerves and soul.
However Taiji is not a mysterious panacea against diseases. But even for beginners it is more than evident that Taiji requires the whole body - active and passive.
While doing the exercises the muscles are worked on a pleasant way, and going from tension to relaxation especially the muscles in the legs are required by flexing and stretching.

.....
تایچی یک راه عالی برای تقویت کردن استخوانهاست. در نتیجه از ایجاد ضعف در آنها جلوگیری می کند.
انعطاف پذیری تمام بدن با حرکات آرام ایجاد می شود. این دلیلی است برای اینکه چرا انعطاف پذیری مفصل‌ها و ماهیچه‌ها باعث بهبودی می شود.

Taiji is an excellent way of strengthening the bones and - as a consequence - to prevent from atrophy.
The flexibility of the whole body is trained by the smooth movements. This is the reason why pliability of the joints and the flexibility of the muscles is held up and /or improved.

ترجمه شده از متن سایت: <http://www.taiji.de/taiji/en.htm>

اللَّهُمَّ عَجِّلْ لَوْلِيكَ الْفَرَجَ. يَا قَائِمَ الْمَهْدِيِّ (عَج). این تلاش تقدیم به محضر مولا حضرت مهدی (عج).
سلام بر بنده و رسول خدا، حضرت محمد (ص) سلام بر بنده و ولی خدا، حضرت علی (ع)
سلام بر کاملترین مخلوق و حجّت خدا، حضرت مهدی (عج).

Jadeye_tariki@yahoo.com

<http://nilofare-abi.persianblog.ir> یا <http://nilofare-abi.persianblog.com>

<http://p-mr-yahyaie.mihanblog.com>

<http://nilofare-abi-lib.blogfa.com>: کتابخانه نیلوفر آبی

مرداد ماه ۱۳۸۶ خورشیدی

نشانی صفحه دانلود کتابهای الکترونیکی دیگر: <http://www.esnips.com/web/amir-master3298-pdf>