

ไทชิบำบัด ศาสตร์แห่งการฟื้นฟูสุขภาพ มีประโยชน์อย่างไร?



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

ไทชิบำบัด ศาสตร์แห่งการฟื้นฟูสุขภาพ มีประโยชน์อย่างไร?

“ไทชิ” (หรืออีกชื่อที่นิยมเรียกกันว่า “ไทเก๊ก”) เป็นการออกกำลังกายทั้งกายและจิตใจ มีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีน หัวใจสำคัญของไทชิ คือ การทำสมาธิแบบเคลื่อนไหว ในรูปแบบของการออกกำลังกายเบาๆ ที่สร้างความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ลึกและช้า โดยมีจุดประสงค์เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และรักษาอาการบาดเจ็บ รวมถึงช่วยรักษาสมดุลในร่างกาย และยังมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูสภาพจิตใจ ลดความเครียด ความวิตกกังวล มีสติ และมีสมาธิจดจ่อดียิ่งขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายโดยการรำไทชินั้น ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพในด้านอื่นๆ อีกด้วย เช่น

1 บรรเทาอาการปวด

การบำบัดอาการเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ ถือเป็นจุดเด่นอีกอย่างหนึ่งของการรำไทชิ โดยเฉพาะอาการปวดเรื้อรัง หากฝึกเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง สามารถช่วยบรรเทาอาการนี้ได้ นอกจากนี้ ในผู้ที่มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงที่ขา การฝึกไทชิจะช่วยกระตุ้นชีพจรบริเวณข้อต่อ สะโพกกับกระดูกงูส่วนบน ทำให้สามารถหัดเดิน ถ้าวาง หรือยกเข้าได้อย่างมั่นคงและดีขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย

2 ฝึกการทำงานของระบบประสาท

การฝึกไทชิ ช่วยเสริมสร้างระบบประสาทให้ทำงานได้ดีขึ้นและเชื่อมโยงกันอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง หรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาท เนื่องจากการฝึกไทชิ ช่วยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น และสร้างความสมดุลอย่างอ่อนโยนในร่างกาย โดยมีการแยกแยะการเคลื่อนไหวตามแนวแกนต่างๆ เช่น การแยกแยะ ระหว่างซ้าย-ขวา บน-ล่าง ใน-นอก แนวขวาง-แนวตั้ง วงใน-วงนอก ระหว่างอวัยวะต่างๆ ตั้งแต่มือไปจนถึงเท้า สำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการประสานงานระหว่างระบบประสาท การฝึกไทชิ จะช่วยเพิ่มความสมดุลและช่วยให้ร่างกายทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



3 ปรับปรุงอารมณ์และสุขภาพจิต

การลดความเครียด เนื่องจากการฝึกไทชิ ต้องอาศัยการจับจังหวะลมหายใจเข้าออกขณะเคลื่อนไหว ทำให้ผู้ที่มีภาวะเครียดหรือวิตกกังวลภายในจิตใจต้องเปลี่ยนจากการคิดมาเป็นการตั้งสมาธิอยู่กับลมหายใจแทน

ปรับสภาวะอารมณ์ โดยเฉพาะในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า หรือโรควิตกกังวล เนื่องจากการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ มีการจับจังหวะลมหายใจเข้าออก สามารถช่วยลดระดับฮอร์โมนและสารที่ก่อให้เกิดอาการซึมเศร้าได้ อีกทั้งระบบประสาทของร่างกายยังจะได้รับการฟื้นฟูด้วย





การฝึกและบำบัดด้วยไทชิ มีข้อควรระวัง และเหมาะสำหรับใครบ้าง?

ในช่วงเริ่มต้นของการฝึกไทชิ บางครั้งอาจเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อได้ เนื่องจากร่างกายมีการใช้กล้ามเนื้อต่างๆ อย่างหลากหลาย ซึ่งอาจทำให้กล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้น และมีการยืดหยุ่นที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน โดยทั่วไปแล้ว อาการปวดกล้ามเนื้อจะลดลงหรือหายไปเองเมื่อร่างกายปรับตัว แต่หากมีอาการปวดมากจนเกินไปหรือหากไม่แน่ใจว่า อาการปวดเกิดจากสาเหตุใด ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้ให้คำแนะนำทางกายภาพเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น

การฝึกไทชิ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีความจำเป็นทางการแพทย์ เนื่องจากมีความเสี่ยงน้อยในการเกิดบาดเจ็บ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีการใช้พลังงานมากเกินไปหรือเร็วเกินไป และมีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ทั้งยังช่วยในการปรับความสมดุลของร่างกาย พัฒนากล้ามเนื้อ การทรงตัว และลดความเสี่ยงจากการหกล้มได้ สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ต้องการฝึกไทชิ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มฝึก เพื่อความปลอดภัยในการออกกำลังกาย

4 ป้องกันหรือลดความเสี่ยงจากการหกล้มในผู้สูงอายุ

ไทชิ สามารถปรับความสมดุลและการทำงานของการเคลื่อนไหว และลดความถี่ของการหกล้มในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ งานวิจัยยังพบว่า หลังการฝึกไทชิเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สามารถลดการหกล้มจริงได้ และลดการหกล้มลงได้เป็นอย่างมากหลังจากการฝึกไทชิเป็นเวลา 16 สัปดาห์

5 ลดอาการปวดจากโรคข้ออักเสบ

จากงานวิจัยพบว่า การฝึกไทชิเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ส่งผลให้อาการปวดข้อลดลง รวมถึงการเคลื่อนไหว และการทรงตัวดีขึ้น นอกจากนี้ผู้ที่เป็โรคข้อเข่าเสื่อม (OA) หากฝึกไทชิ 60 นาที 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ พบว่าความเจ็บปวดลดลง พร้อมทั้งความคล่องตัวและคุณภาพชีวิตดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์ก่อนจะเริ่มออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของสุขภาพโดยรวม

6 ปรับปรุงการนอนหลับให้ดีขึ้น

การฝึกไทชิ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการนอนหลับของผู้สูงอายุ จากงานวิจัยพบว่า การฝึกไทชิสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 2 เดือน มีความสัมพันธ์กับการนอนหลับที่ดีขึ้นในผู้สูงอายุ ที่มีภาวะสมองเสื่อมลง

“จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายแบบไทชิ ไม่เพียงช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อเท่านั้น แต่ยังช่วยฟื้นฟูจิตใจให้รู้สึกสงบ มีสมาธิขึ้น และเพิ่มความสามารถในการคิดได้มากขึ้นอีกด้วย”

เอกสารอ้างอิง :

1. Aras, B., Seyyar, G. K., Fidan, O., & Çolak, E. (2022). The effect of Tai Chi on functional mobility, balance and falls in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis of systematic reviews. *EXPLORE*, 18(4), 402–410. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2567 จาก : <https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.12.002>
2. Clinic, C. (2023, December 5). Slow and steady: The health benefits of Tai chi. *Cleveland Clinic*. สืบค้นเมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2567 จาก : <https://health.clevelandclinic.org/the-health-benefits-of-tai-chi/>
3. Harvard Health. (2022, May 24). The health benefits of tai chi. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2567 จาก : <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>
4. Lam, P. (2022, July 27). What is Tai Chi & what are the health benefits? (complete guide) - Tai Chi for Health Institute. *Tai Chi for Health Institute*. สืบค้นเมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2567 จาก : <https://taichiforhealthinstitute.org/what-is-tai-chi/>
5. Tai Chi: What you need to know. (n.d.). NCCIH. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2567 จาก : <https://www.nccih.nih.gov/health/tai-chi-what-you-need-to-know>
6. Sauer, M. (2018, December 1). 11 Ways Tai chi can benefit your health. *Healthline*. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2567 จาก : <https://www.healthline.com/health/tai-chi-benefits>
7. Weg, A. (2021, November 2). 10 Science-Backed benefits of Tai Chi, From improved balance to pain relief. *Prevention*. สืบค้นเมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2567 จาก : <https://www.prevention.com/fitness/a36888559/tai-chi-health-benefits/>