**Taijiquan und QIgong – Gelassen und Gesund durchs Leben**

**Taijiquan: Liste von Studienergebnissen**

**Positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System**

Insgesamt zeigen die Studien eine allgemeine Steigerung der Fitness und Stabilität des Herz-Kreislaufsystems: z.B. niedrigere Herzfrequenz nach Anstrengung (Jones, A.Y. et. al., 2005), systolische und diastolische Blutdrucksenkung um 8-10 mmHg (Thornton, E.W. et al., 2004), systolische und diastolische Blutdrucksenkung um 7-16 mmHg: (Tsai, J.C., 2003), verbesserte Blutdruckregulation bei Menschen über 60 (Young, D.R., 1999).

Da Taiji ein sehr sanftes Training darstellt, ist es jeder Altersgruppe und sogar kranken Menschen zugänglich (Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität bei Menschen mit Herzfehlern, Yeh, G.Y., 2004).

Die Regulierung des Blutdrucks durch Taiji ist größer als die durch das aerobische Training (Channer, 1996).

**Verbesserung der Atemfunktion**

Die Atemfunktion wird durch Taiji wesentlich verbessert. Andere Sportgruppen schnitten in der Atementwicklung schlechter ab. (Metastudie mit 441 Studien zur Atementwicklung durch Taylor-Piliae, R.E. et. al., 2004).

**Stärkung des autonomen Nervensystems**

Nach den Taiji Trainingsphasen konnte eine Verbesserung der Elastizität der Herzfrequenz, der Reduktion des Blutdrucks und der Herzrate festegestellt werden (Lu, W.A. et. al., 2003).

Deutlich positive Effekte in Bezug auf das Zusammenspiel vagaler und sympathischer Reaktionen führten zur Verbesserung der Elastizität der Herzfrequenz, der Reduktion des Blutdrucks und der Herzrate nach den Trainingsphasen (Lu, W.A. et. al., 2003).

**Positive Effekte auf die Körperwahrnehmung und den Gleichgewichtssinn**

Die Körperwahrnehmung verbessert sich, Halte- und Bewegungskraft sowie der Gleichgewichtssinn vergrößert bzw. verbessert sich (Tsang et. al. 2004a).

Einige solcher Effekte stellen sich schon nach Trainingsphasen von vier Wochen nachhaltig ein (Verbesserung des Gleichgewichtssinns bei älteren Menschen; Tsang, W.W. et. al., 2004b).

Auch im Bereich Körperwahrnehmung und -koordination liefern Taiji-Gruppen verblüffend bessere Werte als andere Sportgruppen (sensiblere Körperwahrnehmung und Steuerung im Gegensatz zu Läufern und Schwimmern in den Beingelenken; Xu, D. et. al., 2004). Ein sechsmonatiges Taiji-Training (dreimal/Woche) führte zur signifikanten Verringerung von Stürzen und Verletzungen im Alter. Die Gruppe erreichte bessere Werte als die Vergleichs-Stretching-Gruppe (Li, F., 2005)

**Größere Muskelkraft**

Tai Chi stellt ein Entspannungsverfahren dar, das zusätzlich die Muskeln aufzubauen vermag. Z.B. höhere Grifffestigkeit (Jones, A.Y. et. al., 2005), um bis zu 20 Prozent stärkere und stabilere Beinmuskulatur bei Menschen über 70 in einem 20 Wochenprogramm (Christou, E.A. et. al., 2003) und höhere Muskelkraft, Dehnbarkeit und Balance sowie mehr Standsicherheit bei älteren Menschen (Choi, J.H., 2005).

**Niedrigere Cholesterinwerte**

Niedrigere Cholesterinwerte infolge von Tai Chi zeigt die Studie von Tsai, J.C. et. al. (2003).

**Allgemeine und spezielle Angstreduktion**

Tai Chi führt nicht nur zu positiven körperlichen Effekte, sondern verbessert auch die psychische Stabilität von Menschen. Weniger situative Angst und weniger chronische Ängstlichkeit zeigen Probanden nach einem zwölfwöchigen (dreimal/Woche) Tai Chi-Training (Tsai, J.C. et. al., 2003).

Ein Tai Chi-Training mit älteren Menschen, führte zu signifikant weniger Angst zu fallen, als in der Vergleichsgruppe, die ein Wellness-Programm genoss (Sattin, R.W. et. al., 2005).

**Positive Effekte auf das allgemeine Wohlbefinden**

Ein besseres allgemeines körperliches und psychisches Wohlbefinden bei Studenten konnte Wang et. al. (2004) nach einem dreimonatigem Tai Chi-Training (zweimal/Woche) feststellen.

**Positive Effekte bei Schlafstörungen**

Kürzere Einschlafzeiten und verlängerte Durchschlafzeiten nach einem 24-wöchigen (dreimal/Woche) Tai Chi-Training belegt die Studie von Li, F. et. al. (2004).

**Positive Effekte bei Arthritis**

Weniger Gelenkschmerzen und -steifheit sowie verbesserte Balance und größere Muskelkraft bei Frauen nach einem 12-zwölfwöchigen Tai Chi-Training liefert eine Studie von Song, R. et. al. (2003).

**Verbesserung der Lebensqualität bei Multipler Sklerose**

Eine Verbesserung der Gehgeschwindigkeit, des allgemeinen psychischen Befindens und der Vitalität nach zweimonatigen Tai-Chi-Programm wird von Husted, C. et. al. (1999) festgestellt.

**Verbessertes Selbstvertrauen und Wohlbefinden nach Krebs**

Verbesserte Lebensqualität und Selbstachtung bei Frauen mit Brustkrebs im Gegensatz zur Kontrollgruppe mit psychosozialer Unterstützung zeigte eine Studie von Mustian, K.M. et. al. (2004). Die Signifikanz der Verbesserung zeigte sich bereits nach 12 Wochen Training (vergl. auch Visovsky, C. et. al., 2005)

**Positive Effekte bei Parkinson**

Zwei medizinische Fallberichte zeigen verbesserte Balance und einen verbesserten Gleichgewichtssinn sowie mehr Selbstsicherheit bei Patienten mit Parkinson (Venglar, M., 2005).

**Verbesserung der Symptomatik und Lebensqualität bei Fibromyalgie**

Nach einer sechswöchigen Tai Chi-Trainingsphase à eine Stunde zweimal/Woche wiesen die Patienten eine Verbesserung der Symptomatik und Lebensqualität auf (Taggart, H.M. et. al., 2003).

**Rehabilitation nach Schlaganfall**

Deutlich verbesserte soziale und allgemeine Kompetenzen finden Hart, J. et. al. (2004) nach einem zwölfwöchigen Tai Chi-Training.

**Stressreduktion bei Schulkindern**

In einer Pilotstudie zeigten Schüler verbessertes Wohlbefinden, mehr Ruhe und Entspannung, besseren Schlaf, sowie mehr Selbst-Aufmerksamkeit, Selbst-Fürsorge und Naturverbundenheit (Wall, R.B., 2005).

**Verlangsamung des Alterungsprozesses**

In einer Studie von Chan et. al. (2004) zeigt sich die signifikant langsamere Abnahme der Knochendichte und ein verringerter Knochenschwund als Effekt eines einjährigen Tai Chi-Programms (5mal/Woche à 45min) mit 132 Frauen über 50.

**Weitere Ergebnisse**

Weitere wissenschaftliche Ergebnisse zeigen die Reduktion von Stresshormonen und Neurotransmittern (Jin, P., 1989; Danusantoso, H. et. al., 2001), die Verbesserung des Immunsystems (Zhang, G.D., 1990; Li, Z.Q. et. al., 1995) und positive Einflüsse bei Osteoporose (Lane, J.M. et. al., 1999)