

Stresslindring och ångesthantering

2025-08-04 Tai Chi Forum

Viktiga punkter från presentation av Dr Amatullah Bahaziq, Ph.D psykologi och Mästertränare Tai Chi for Health (Tai chi för hälsan)

Det finns överväldigande medicinska bevis om de många hälsofördelarna med tai chi, särskilt när det gäller att minska stress.

- En **metaanalys av 40 studier med 3817 deltagare** visade att regelbunden tai chi-träning signifikant ökade det psykologiska välbefinnandet, inklusive minskningar av stress, ångest och depression.
- [Studier från National Institutes of Health \(NIH\) visar^{1\)}](#) att tai chi är förknippad med en signifikant minskning av ångestsymtom, särskilt hos friska vuxna och äldre vuxna med riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar.

Tai chi fungerar genom en kombination av fysisk rörelse, medveten andning och fokuserad uppmärksamhet. Regelbunden träning kan leda till minskade ångest- och depressionssymtom, förbättrat humör och bättre sömn.

- **Medveten rörelse:**

Tai chi innebär långsamma, flödande rörelser som uppmuntrar kroppsmedvetenhet och släpper fysiska spänningar, vilket främjar avslappning.

- **Dan Tian andning:**

Övningen betonar långsamma, djupa andetag med hjälp av den diafragmatiska rörelsen, som aktiverar det parasympatiska nervsystemet, främjar en känsla av lugn och minskar kroppens stressreaktion. Och aktivera läkningssystemet.

- **Minskade nivåer av stresshormoner:**

Studier har visat att tai chi kan hjälpa till att sänka nivåerna av kortisol, ett stresshormon, som bidrar till den totala minskningen av stress.

- **Förbättrat humör:**

Genom att främja avslappning och minska stress kan tai chi ha en positiv inverkan på humöret och det känslomässiga välbefinnandet.

- **Endorfiner:**

Tai chi-utövning utlöser frisättningen av faktorer som endorfiner, vilket gör att utövarna känner sig glada, upprymda och positiva i upp till flera timmar, och hjälper till att minska smärta.

¹⁾ Qigong och tai chi för att reglera humöret

Qigong och tai chi har visat sig förbättra det psykologiska välbefinnandet och minska symtom på ångest och depression genom att förändra det autonoma systemet och återställa homeostasen. Dessa effekter kan uppstå genom förändringar i flera prefrontala regioner, det limbiska systemet och striatum eller i uttrycket av gener kopplade till inflammatoriska reaktioner och stressrelaterade vägar.

Abstrakt –

Qigong och Tai-Chi är traditionella självläkande övningar som har sitt ursprung i det forntida Kina. Dessa övningar kännetecknas av koordinerad kroppshållning och rörelser, djup rytmisk andning, meditation och mentalt fokus baserat på traditionella kinesiska medicinteorier. Även om de exakta mekanismerna för Qigongs och tai chis effekter på fysiskt och psykiskt välbefinnande är okända, kan dessa övningar ses som meditativa rörelser och delar många av de helande elementen som observeras i mindfulnessmeditation. Kliniska studier inklusive randomiserade kontrollerade studier och metaanalyser har visat att både qigong och tai chi har positiva effekter på det psykiska välbefinnandet och minskar symtom på ångest och depression. Qigong och tai chi innebär ofta att man fäster uppmärksamheten på interoceptiva förnimmelser relaterade till andningen eller andra delar av kroppen, vilket har visat sig öka frånvaron av reaktivitet på motbjudande tankar och impulser. Preliminära studier tyder på att de långsamma rörelserna i qigong och tai chi med långsammare andningsfrekvens kan förändra det autonoma systemet och återställa homeostasen, dämpa stress som är relaterad till hypothalamus-hypofys-binjureaxelreaktivitet och modulera balansen i det autonoma nervsystemet mot parasympatisk dominans. Qigongs och tai chis effekter på känsloreglering kan uppstå genom förändringar i flera prefrontala regioner, det limbiska systemet och striatum eller i uttrycket av gener som är kopplade till inflammatoriska reaktioner och stressrelaterade vägar.