

# Tai Chi mod depression

Et nyt studie har vist, at ældre mennesker med depression oplever en væsentlig positiv virkning fra to timers ugentlig tai-chi.

Tai-chi er en kinesisk kampsport, der består af langsomme og rolige bevægelser, som alle kan klare.

I undersøgelsen blev 112 svært deprimerede voksne,

der var 60 år eller ældre, behandlet med antidepressiv medicin i cirka fire uger. 73 af disse, som kun oplevede delvis forbedring fra medicinen, dyrkede derefter enten

Tai Chi eller anden motion to timer om ugen i 10 uger.

Begge grupper viste forbedring i graden af depression, men den største reduktion sås blandt dem, der udførte Tai Chi. De oplevede bedre livskvalitet, bedre hukommelse, bedre kognitive evner og mere energi.

*Kilde:*

*Helen Lavretsky m.fl.*

Tai Chi er det forkortede navn for Tai Chi Chuan der også skrives Taijiquan. Det er en kinesisk kampkunst, der i vore dage hovedsageligt trænes for at styrke sind og krop. Tai Chi bygger på et spirituelt fundament med rod i den allertidligste kinesiske filosofi, Taoismen. Tai Chis vigtigste principper bygger på harmonien mellem Yin og Yang. Yin og Yang er symbol for den grundlæggende dualitet i universet. Det er overgangen mellem Yin og Yang og det uendelige cirkulære samspil, der er det centrale i den oprindelige ide med tegnet. Tai Chis navn er udledt af det kinesiske navn for dette tegn, Taiji Tu eller Tai Chi tegnet.