

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Tai chi pomaga zasnąć

Ponad połowa osób po 60-tce narzeka na trudności ze spaniem. Większość nie zgłasza się z tym do lekarza, pozostali zwykle dostają nieobojętne dla zdrowia środki nasenne albo - dużo rzadziej - korzystają z terapii behawioralnych.

Naukowcy z University of California w Los Angeles sprawdzili skuteczność liczących ponad 2000 lat

chińskich ćwiczeń tai chi zmodyfikowanych w duchu zachodnim - tai chi chih.

Badania trwały 25 tygodni. 112 zdrowych ochotników w wieku od 59 do 86 lat podzielono losowo na dwie grupy: pierwsza praktykowała 20 prostych ruchów tai chi chih, druga brała udział w zajęciach edukacyjnych, podczas których dowiadawali się jak radzić sobie ze stresem, co jeść i jak się przygotowywać do snu.

Jakość snu przed i po terapii była oceniana na podstawie kwestionariusza Pittsburgh Sleep Quality Index. Ćwiczenia tai chi chih okazały się skuteczniejsze niż zajęcia edukacyjne - ćwiczący lepiej spali, rzadziej odczuwali senność w ciągu dnia i mieli lepszą zdolność koncentracji.

Choć ćwiczenia tai chi są zaliczane do sztuk walki, ich wykonywanie nie sprawia trudności nawet osobom w bardzo podeszłym wieku - polegają na wykonywaniu powolnych ruchów naśladujących ruchy zwierząt (na przykład "głodny tygrys przeciąga się", "jaskółka dziobie ziemię", "biała małpa zrywa owoc").

[PAP/Onet](http://laboratoria.net/aktualnosci/5085.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/5085.html>



26-06-2025

[GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów](#)

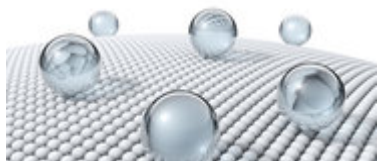
Co trzeci na studiach niestacjonarnych.



26-06-2025

[Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka](#)

W resorcie nauki trwają dalsze konsultacje.



26-06-2025

Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo

Jakie działania należy prowadzić, by renaturyzować polskie rzeki.



26-06-2025

Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory

Gatunki, które zostały sprowadzone przez człowieka.



26-06-2025

Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja

Pora na niedoskonałe katalizatory.



26-06-2025

[Bez amoniaku nie będzie ci tak łatwo, raku!](#)

Wykazał zespół naukowców z Polski .



26-06-2025

[Z Przylądka Canaveral wystartowała rakietą z kapsułą Dragon](#)

Na pokładzie której jest Polak Sławosz Uznański-Wiśniewski.



26-06-2025

[Naukowcy z Łukasiewicza opracowali hydrożele z polimerów naturalnych](#)

Ze zdolnością do samonaprawy.

Informacje dnia: [GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka](#) [Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo](#) [Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory](#) [Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości](#) [Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja](#) [GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka](#) [Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo](#) [Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory](#) [Ekspertka: dotyk uspokaja i daje](#)

[poczucie bliskości Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów](#)
[Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka Największą barierą dla renaturyzacji rzek](#)
[jest prawo Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory Ekspertka: dotyk](#)
[uspokaja i daje poczucie bliskości Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja](#)

Partnerzy