

[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](https://laboratoria.net/aktualnosci/5085.html)

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



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy