



## TAI CHI, QIGONG, JOGA IN PILATES

Tai chi, qi gong, joga in pilates so oblike vadbe, ki so zelo primerne za bolnike z revmatičnimi obolenji.

Vadba se izvaja počasi, nadzorovano in tako dovoljuje, da posameznik občuti meje, do kje lahko gre, do kje lahko varno naredi gib in se pravočasno ustavi, če občuti obremenitev ali sklepno bolečino. Gibanje je prilagojeno posamezniku in po potrebi spremenjeno, tudi vadba se lahko alternativno spremeni in prilagodi posamezniku. Ker je potek revmatičnih bolezni nepredvidljiv, bo moral vsak posameznik vaje občasno prilagoditi trenutnemu stanju bolezni.

Vsako od omenjenih vadb je možno izvajati doma, zato je ključnega pomena, da vas primerno usposobljeni vaditelj nauči pravilnih tehnik izvedbe vaj, preverja naj tudi njihovo pravilno izvedbo še preden začnete vaditi samostojno. Nekateri fitness centri ponujajo različne vadbene programe, nekateri centri so bolj specializirani za vadbe, ki so se razvile iz borilnih veščin (tai chi, qigong), jogo in pilates.

**TAI CHI** je starodavna kitajska borilna veščina, ki vključuje zaporedje gladko tekočih gibov ob poravnani hrbtenici, z uporabo trebušnega dihanja. Gibanje poteka v mejah naravnega obsega gibljivosti z namenom izboljšati pretok življenjske energije CHI skozi telo. Obstaja veliko različnih oblik tai chi-ja in večina teh je primerna za bolnike z revmatičnimi obolenji. Tai chi pomaga izboljšati prožnost, koordinacijo, vzdržljivost, moč in ravnotežje. Meditativna komponenta pomaga pri sproščanju. Tai chi se lahko izvaja individualno ali v paru, in sicer na zrcalni način s potiskanjem rok. Gibanje pri tai chi-ju metaforično imenujemo »potiski proti vetru« in »razširi svoja krila«, telo se giba skozi navidezne ovinke, se rotira (suka) in prenaša težo telesa iz ene noge na drugo. Center težnosti se vzdržuje nad podporno ploskvijo med stalno nadzorovanim počasnim gibanjem. Tai chi vključuje mehko gibanje v kolenih, kar pomaga vzdrževati prožnost pri osebah, ki imajo okorela kolena.

**QIGONG** je vadba podobna tai chi-ju, vključuje ritmično dihanje, koordinirane, počasne, ponavljajoče se tekoče gibanje in umirjen um. Nekateri menijo, da je tai chi vrsta qigonga, spet drugi ju strogo ločujejo. Dejstvo je, da sta v praksi strogo povezana, saj qi gong igra pomembno vlogo pri usposabljanju za tai-chi in številna gibanja tai chi-ja se izvajajo na vadbah qigonga.

**JOGA** je oblika vadbe, ki vključuje različne tehnike dihanja in meditacijo. Njeni začetki segajo v Indijo pred 5000 leti. Obstajajo številne različne oblike joge, ki vključujejo pozicije telesa v različnih položajih z dihanjem in meditacijo, kar pomaga pri sproščanju. Joga izboljšuje prožnost, moč, ravnotežje in vzdržljivost, vendar je treba nekatere položaje joge prilagoditi osebam z revmatično boleznijo. Vse oblike joge namreč niso primerne za omenjene bolnike. Lyengar joga je oblika joge, pri kateri se položaji telesa zadržujejo in dovoljuje posamezniku, da gre tako daleč kot lahko, kot je zanj optimalno, možno in še udobno. Posameznik lahko uporabi stol in druge pripomočke, da si olajša izvedbo vaj. Druge oblike joge, kot je npr. Vinyasa joga, so bolj naporne, vključujejo prehode



iz enega v drug položaj telesa in prenose telesne teže tudi na roke, kar pa ni primerno za vse bolnike z revmatično boleznijo.

**PILATES** je vadba, ki se imenuje po začetniku Josephu Pilates-u, ki je razvil to vrsto vadbe v začetku prejšnjega stoletja. Najprej je definiral serijo 34-ih specifičnih vaj, ki se izvajajo na blazini, pozneje pa 500 različnih oblik gibanja, ki vključujejo celotno telo. Pilates poučujejo v skupini na blazinah ali v studiju z napravo, ki nudi upor med gibanjem pilates (reformer). Uporabljajo se tudi drugi pripomočki (mehke žoge, obroči), ki podpirajo telo ali nudijo upor med izvajanjem različnih gibanj. Pilates je nežna, ne-aerobna oblika vadbe, ki podaljšuje in krepi mišice, izboljšuje držo telesa brez obremenjevanja sklepov. Aktivacija globokih trebušnih mišic poveča moč osrednjega dela telesa. Počasno, nadzorovano gibanje je idealno za zaščito sklepov, izboljšanje gibljivosti, moči, prožnosti in ravnotežja. Pilates je bil dolgo popularen pri plesalcih in atletih in uporabljen tudi pri rehabilitaciji po poškodbah.

## V RAZMISLEK

Obstaja več nežnih tehnik vadbe, ki so primerne za bolnike z revmatično boleznijo, kot so **Aleksander tehnika**, **Feldenkrais metoda** in **Mensendeick Remedial terapija**, ki pa niso prisotne in dostopne v vseh državah Evrope.

**ALEKSANDER TEHNIKA:** Razvil jo je Frederick Matthias Aleksander (1869-1955). Uvedel je principe in tehnike, ki posameznikom pomagajo pri lajšanju težav z dihanjem in hripavostjo med javnim nastopanjem. Tehniko še vedno pogosto uporabljajo glasbeniki in igralci. Tehnika se osredotoča na sproščanje napetosti v vratu in hrbtenici in izboljšuje telesno držo. Izboljša tudi svobodo gibanja, ravnotežje in koordinacijo. Aleksander tehnika se lahko izvaja sede, stoje, v hoji, med vstajanjem in ostalimi dnevnimi aktivnostmi.

**FELDENKRAIS METODO** je zasnoval Moshé Feldenkrais (1904-1984). Cilji tehnike so izboljšati gibanje telesa preko samozavedanja, da bi tako zmanjšali bolečino in omejitve gibanja in spodbudili splošno boljše počutje. Ta metoda je pogosto področje alternativne medicine. Na Švedskem je vključena v javni zdravstveni sistem, izvajajo jo fizioterapevti.

**MENSENDEICK REHABILITACIJSKA TERAPIJA** je ime za paramedicinsko zdravljenje. Terapevtska vadba je imenovana po Bess Mensendieck-ovi (1867-1975), ki je razvila to metodo na osnovi znanja anatomije, mehanike in fiziologije človeškega telesa. Cilji so zdravljenje simptomov mišično-skeletnega sistema in mišične mase, s poudarkom na vitalnosti. Glavna značilnost vadbe je, da posameznik uporablja svojo lastno zavedanje za izboljšanje telesne drže in gibanja.

## **Nežne oblike vadbe lahko pomagajo ohranjati pokretnost na številne načine:**

- Raztezanje in vaje za povečanje gibljivosti sprostijo napete mišice in zmanjšajo sklepno okorelost
- Močne mišice v okolici sklepov podpirajo in stabilizirajo sklepe
- Močne mišice osrednjega dela telesa izboljšajo držo, ravnotežje in dihanje



## Pomembni elementi vadbe:

**TELESNA OZAVEŠČENOST** je pomemben dejavnik počasne in nadzorovane vadbe. Nihče ni idealno simetričen in zato se telesna drža lahko hitro poslabša, kar pomeni, da morajo mišice dodatno poskrbeti, da ostanemo funkcionalni. Nadomestni mehanizmi telesa se razvijejo kot posledica fizičnih sprememb v telesu, ki jih povzročijo revmatične bolezni. Nekatere mišice postanejo šibkejše, druge skrajšane in napete. Prilagoditve pogosto nastajajo počasi in jih niti ne opazimo. Čez nekaj časa novo »kompenzatorno« držo in gibanje posameznik občuti kot normalno; čeprav so sklepi bistveno bolj obremenjeni in zanje predstavljajo dodatni stres.

Izvajanje nadzorovanih gibov v polnem obsegu pomaga odkriti oslABLJENE mišice, ki jih je treba okrepiti in skrajšane mišice, ki potrebujejo raztezanje in sprostitvev. Pilates je primerna metoda za reševanje problemov povezanih s šibkim osrednjim telesnim delom in je uporaben tudi za izboljšanje telesne drže - poravnane telesne drže.

**KONTROLO DIHANJA** se je možno naučiti pri tai chi-ju, qi gongu, jogi in pilatesu. Pravilno dihanje je pomembno za telo in čustva. Z nadzorovanim in usklajenim dihanjem med gibanjem je možno izvajati gibe bolj učinkovito, dihanje pa je globlje. Na ta način se izboljša izmenjava ogljikovega dioksida in kisika (CO<sub>2</sub> in O<sub>2</sub>). Zavedanje lastnega dihanja omogoča, da dihanje med gibanjem ustrezno prilagodimo. Dihanje nadzorovano izvajamo s pomočjo trebušne prepone (diafragme) in s trebušnimi mišicami. Pomembno se je naučiti pravilno uporabljati mišice, izvedba vaj je tako učinkovitejša. Če smo v stresu in imamo občutek tesnobe, se dihanje pospeši in postane plitvejše. Počasno globoko dihanje s poudarjenim izdihom pomaga pri sprostitvi in zmanjšanju bolečine. Joga vključuje številne tehnike dihanja in meditacije, nadzor dihanja pa je pomemben tudi pri tai chi-ju, qi gongu in pilatesu.

**ZBRANOST (KONCENTRACIJA)** pri delu je pomembna tako pri ozaveščanju kot tudi pri aktivaciji pripadajočih motoričnih področij v možganih. Vadba, ki jo izvajamo krajši čas, vendar izrazito zbrano in z ustreznim mišičnim nadzorom, je bistveno učinkovitejša kot dlje časa trajajoča vadba brez prave zbranosti in nadzora gibanja.

## Oprema

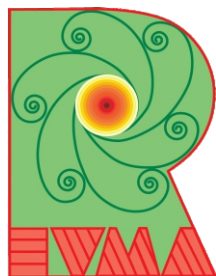
- **OBLAČILA:** potrebujete oblačila, ki omogočajo svobodno gibanje in vas ne omejujejo. Primerne so majice s kratkimi rokavi, hlačne nogavice brez stopal (pajkice) ali trenirke. Predani študentje tai chi in qi gong radi nosijo klasično kitajsko uniformo za borilne veščine z gumbi na zgornjem delu oblačila in široko »kung fu« trenirko.
- **OBUTEV:** joga in tai chi je možno izvajati bosonogo, kar preprečuje zdrse in omogoča boljšo povezavo - stik s tlemi (zemljo). Sicer pa je primerna mehka, prožna obutev s tanjšim podplatom, kot so »kung fu« copati ali nogavičke z nedrsnim podplatom. Primerna obutev lahko poveča povezavo s tlemi, kar je v vzhodnih deželah označeno kot ključen vir energije in ravnovesja.
- **BLAZINE:** za vadbo na tleh je potrebna blazina, lahko lastna, če je to ljubše posamezniku.
- **REKVIZITI ZA JOGO:** v Iyengar jogi uporabljajo rekvizite, kot so bloki in vrvi za lažje



- nameščanje v položaje, da sta zmanjšani obremenitev in tveganje za poškodbe.
- STOLI: veliko število vaj pri tai chi-ju se izvaja sede na stolu.
- VADBENE ŽOGE: velike napihljive žoge se uporabljajo pri pilatesu in drugih nežnih oblikah vadbe in zagotavljajo oporo pri številnih gibanjih.
- ELASTIČNI TRAKOVI: nudijo upor pri vadbi moči, uporabni so tudi pri raztezanju. V različnem obsegu nudijo različen upor.

## NASVETI

1. Prepričajte se, da vadite v skupini, ki jo vodi primerno usposobljen učitelj.
2. Pred začetkom vadbenega programa zaupajte vaditelju svoje zdravstveno stanje in težave, pogovorite se o svojih potrebah glede na težave, zato da vaditelj vaje lahko prilagodi vašim potrebam.
3. Zagotovite si redne preglede pri fizioterapevtu za spremljanje vašega napredovanja.
4. Osredotočite se na mišični nadzor in izvajajte dihanje usklajeno z gibanjem.
5. Zavedajte se svojega telesa in po potrebi uporabite ogledalo, da nadzorujete poravnavo telesa, poskusite vzdrževati dobro telesno držo med izvajanjem dnevnih aktivnosti, med stojo in sedenjem.



[www.revma-slo.si](http://www.revma-slo.si)

