

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

14
NOV

SENAMAN TAI CHI SEMBUNYI PELBAGAI NIKMAT KESIHATAN

TAICHI

PULAU PINANG, 11 November 2015 - Tai Chi yang juga dikenali sebagai "Meditasi Dalam Gerakan" merupakan satu bentuk senaman yang telah dijadikan sebagai aktiviti senaman tetap mingguan sejak beberapa tahun yang lalu di Pusat Sejahtera Universiti Sains Malaysia (USM).

Menurut Ahli Jawatankuasa Promosi Pusat Sejahtera USM, Ahmad Tarmizi Abu Baker, aktiviti senaman ini diadakan di perkarangan sisi Pusat Sejahtera dua kali dalam seminggu iaitu pada setiap hari Rabu dan Jumaat bermula jam 7.45 pagi dan dibuka untuk penyertaan kepada semua warga kampus dari golongan staf dan juga pelajar.

"Berbentuk gerakan senaman setempat, sesiapa sahaja boleh melakukan dan menguasainya kerana ia tidak memerlukan sebarang peralatan khas atau seragam dan boleh dilakukan di mana sahaja pada bila-bila masa kerana senaman yang mengambil masa hanya 15-30 minit ini melibatkan setiap otot serta sendi badan digerakkan secara pergerakan yang ringan dan lembut dengan penekanan kepada pernafasan," katanya.

Jelas Ahmad Tarmizi dengan lebih lanjut, banyak kajian telah dijalankan di luar negara tentang kebaikan senaman tai chi ini antaranya berkaitan ketumpatan tulang (Bone Density) melalui ulasan dari 6 kajian terkawal (controlled studies) di University of Harvard oleh Peter M. Wayne, Pengarah Program Penyelidikan Tai Chi dan Mind-Body di Pusat Penyelidikan Perubatan Osher Harvard mencadangkan bahawa Tai Chi mungkin cara yang selamat dan berkesan untuk mengekalkan kepadatan tulang dalam kalangan wanita menopause.

"Bagi kegagalan jantung (Heart Failure) pula, kajian rintis 30 orang di Pusat Perubatan Harvard selama 12 minggu mendapati Tai Chi dapat meningkatkan keupayaan peserta untuk berjalan dan juga meningkatkan kualiti hidup mereka serta ia juga berupaya merendahkan tahap protein natriuretic darah iaitu penunjuk kegagalan jantung," tambahnya.

Ujarnya lagi, bagi tekanan darah tinggi (Hypertension), kajian semula terhadap 26 kajian yang diterbitkan dalam Preventive Cardiology (Spring 2008), Dr. Gloria Yeh dari Pusat Perubatan Harvard melaporkan bahawa Tai Chi dapat menurunkan tekanan darah antara 3-32 mm/Hg tekanan sistolik dan 2-18 mm/Hg dalam tekanan diastolic.

Selain itu, bagi Penyakit Parkinson (Parkinson's disease) pula, kajian rintis 33 orang di Pusat Perubatan St Louis, University of Washington, yang diterbitkan dalam Gait dan Posture (2008) mendapati bahawa orang yang mengalami tahap ringan hingga sederhana teruk penyakit Parkinson menunjukkan peningkatan keupayaan berjalan dan kesejahteraan selepas mengikuti 20 sesi Tai Chi.

"Masalah tidur (Sleep Problems) pula menunjukkan kajian yang dijalankan di University of California, Los Angeles, (2008) terhadap 112 orang dewasa yang mengalami masalah tidur dan setelah mengikuti 16 minggu Tai Chi, keputusan yang signifikan ditunjukkan di mana kualiti dan jangka masa tidur mereka lebih teratur," jelasnya lagi.

Dan yang terakhir, kemurungan (Depression) pula menunjukkan kajian yang UCLA terbitkan dalam The American Journal of Geriatric Psychiatry mendapati bahawa orang dewasa yang mengalami kemurungan yang menggabungkan kelas senaman Tai Chi mingguan dengan rawatan kemurungan yang standard, mengalami peningkatan pemulihan yang lebih besar dalam tahap kemurungan bersama-sama dengan kualiti hidup, memori yang lebih baik daripada kumpulan kawalan yang tidak mengambil Tai Chi.

Sementara itu, Pengarah Pusat Sejahtera, Dr. Normala Abdul Wahid pula berkata, senaman Tai Chi yang mengandungi 18 langkah gerakan ini, andainya dilakukan dengan penuh disiplin dan fokus, mampu meningkatkan kesihatan ke tahap yang lebih baik atau menghapuskan kesakitan supaya diri akan berasa lebih segar dan jika anda sedang mencari cara untuk mengurangkan tekanan, pertimbangkan tai chi.

"Saya sangat mengalu-alukan sekiranya terdapat mana-mana Pusat Tanggungjawab (PTJ) mahupun persatuan di dalam kampus ini yang ingin mempraktikkan aktiviti senaman ini kerana ianya baik untuk kesihatan," jelasnya.

Teks: Hafiz Meah Ghouse Meah

Foto: Pusat Sejahtera USM



Share This

Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015

