

چک لیست اجرایی: تای چی چیست؟ 7 فایده شگفت‌انگیز برای بدن و ذهن

منبع: مقاله تای چی در وبسایت بهارمن

کاهش استرس و اضطراب

حرکات تنفسی تای چی سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال می‌کند.

اقدام: روزانه ۵ دقیقه حرکات دست تای چی را با دم و بازدم عمیق تمرین کنید.

بهبود کیفیت خواب

آرامش ذهنی ناشی از تای چی چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند.

اقدام: نیم ساعت قبل از خواب، یک فرم کوتاه و آرام تای چی را انجام دهید.

افزایش تعادل بدن

انتقال وزن پیوسته، گیرنده‌های عمقی مفاصل و تعادل را تقویت می‌کند.

اقدام: حرکت «ایستادن روی یک پا» را روزی ۳ بار (هر پا ۳۰ ثانیه) تمرین کنید.

انعطاف‌پذیری و قدرت عضلانی

این ورزش بدون فشار به مفاصل، بافت‌های همبند را نرم و قدرتمند می‌سازد.

اقدام: قبل از شروع روز، ۳ دقیقه حرکات کششی نرم (سبک تای چی) انجام دهید.

تمرکز و وضوح ذهنی

حضور در لحظه هنگام اجرای فرم‌ها، تمرکز و توجه را به شدت بالا می‌برد.

اقدام: هنگام اجرای حرکات، تمام توجه خود را فقط روی کف دست‌ها متمرکز کنید.

کاهش دردهای مزمن

جریان بهتر خون و رفع گرفتگی‌ها به بهبود دردهای مفصلی کمک می‌کند.

اقدام: در زمان احساس درد خفیف، به جای نشستن، فرم‌های چرخشی کمر را اجرا کنید.

امتیاز من: / 6 | تاریخ اجرا: / / ۱۴۰۰

شروع تسلط بر موضوع

دوره جامع مدیریت استرس

برای کنترل کامل ذهن و بدن و رهایی از تنش‌های روزمره، این دوره بهترین گام بعدی شماست.



امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن

آپارات

یوتیوب

اینستاگرام

تلگرام

ایتا

بله

تماس و واتساپ: 09963044007

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی