

Wat is Tai Chi voor Reuma (Tai Chi for Arthritis)

In 1997 heeft Dr. Paul Lam, huisarts en Tai Chi expert, samen met een team van medische en Tai Chi experts, het Tai Chi for Arthritis, Tai Chi voor Reuma, Programma ontwikkeld. De grote voordelen van dit unieke programma zijn, dat het makkelijk te leren is, plezierig om te doen en er al na relatief korte tijd positieve effecten voor de gezondheid optreden.

Medische studies hebben aangetoond, dat door het beoefenen van dit programma de pijn bij reuma aanzienlijk afneemt, bij oudere mensen vallen voorkomen kan worden en verschillende aspecten van de gezondheid verbeterd worden. Dit zijn ook de redenen waarom Reuma Verenigingen over de hele wereld dit programma ondersteunen; in het bijzonder de Arthritis Foundation van Amerika, die samen met Dr. Lam de nieuwe 12 lessen Tai Chi voor Reuma DVD produceerde en het programma nu in heel Amerika promoot als het Tai Chi programma van de Arthritis Foundation.

Tai Chi voor Reuma is gebaseerd op de Sun stijl Tai Chi. Deze stijl werd gekozen, vanwege de grote heilende werking, de unieke Qigong (een oefening ter verbetering van de ontspanning en de vitale energie) en omdat men bij deze stijl de knieën niet zo diep buigt en er altijd een aansluitpas is. De beweeglijkheid en balans worden hierdoor op een veilige manier verbeterd. Het programma bevat een zorgvuldig opgebouwde set van warming-up en cooling-down oefeningen, Qigong ademhalingsoefeningen, zes basisbewegingen, zes gevorderde bewegingen en aanpassingen van de bewegingen voor ouderen. In het programma opgenomen is ook een veilig en effectief onderwijs systeem.

De meeste mensen kunnen, als ze thuis ook regelmatig oefenen, de basis bewegingen van Tai Chi voor Reuma in 8 tot 12 lessen leren. Het gehele programma heeft grote diepgang, waardoor je je jarenlang steeds kunt verbeteren, een hoger Tai Chi niveau kunt bereiken en er grotere effecten voor de gezondheid optreden. Daarbij komt nog, dat Tai Chi voor Reuma iets unieks heeft, dat de interesse van de leerlingen prikkelt en er toe leidt, dat ze het programma lang blijven doen.

Meer informatie: www.taichiforhealthinstitute.com