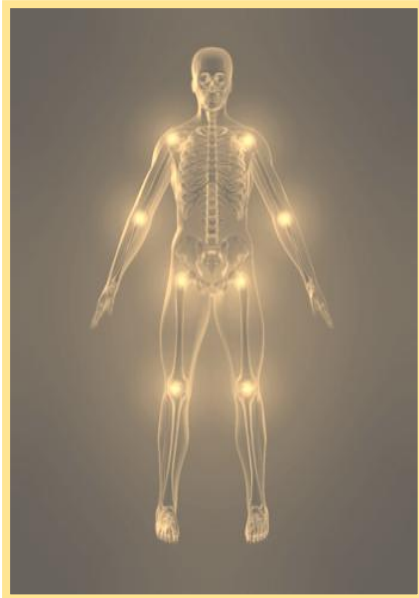


# Curso de Taichi para la artritis



Según la Medicina Tradicional China, la aparición de la artritis viene dada por el movimiento débil y denso de la sangre y del Qi, produciéndose un estancamiento.

En las afecciones de artritis y todas las patologías que causan dolor y rigidez en las articulaciones, el ejercicio es fundamental para su tratamiento. El dolor y la rigidez articular suele desanimar a la persona afectada a realizar ejercicio. Sin embargo, sin ejercicio, las articulaciones se vuelven más rígidas y dolorosas, los músculos se debilitan y los huesos pueden volverse osteoporóticos.

Ya desde la antigüedad los médicos chinos han prescrito la práctica del taichi y el Qigong como base esencial del tratamiento para pacientes con condiciones artríticas ya que sus ejercicios mantienen los huesos, músculos y tejidos que sostienen y protegen las articulaciones flexibles, sanos y fuertes, facilitando la circulación de la sangre y de Qi a través de ellos, además de promover la corrección postural y la interrelación del cuerpo y la mente.

**Taichi para artritis:** es un programa de fácil aprendizaje, eficaz, seguro y avalado por estudios científicos. Pertenece a Taichi for Health y ha sido creado por el Dr. Lam, prestigioso médico de Sidney Australia y conocido mundialmente por sus programas específicos de taichi y Qigong para mejorar la salud. Todos sus programas han sido diseñados bajo la supervisión de especialistas médicos, fisioterapeutas y reumatólogos y recogen la fusión de los conceptos terapéuticos y de salud que aplican la Medicina moderna y la Medicina Tradicional China. Asociaciones de fitness, universidades, hospitales y fundaciones como Arthritis Foundation of Australia, Arthritis Care de Reino Unido, Arthritis Foundation of USA, etc, avalan estos programas que están ayudando a miles de personas a mejorar el nivel físico, emocional y mental.

## **Contenido:**

Serie de ejercicios de calentamiento.

Forma específica de 13 movimientos de Taichi derivada del estilo Sun que se caracteriza por posiciones altas, paso a seguir, y ejercicios intermedios de Qigong.

Ejercicios de relajación.

Serie de ejercicios de estiramientos finales.

## **Objetivos:**

Facilitar un programa seguro y de fácil aprendizaje, que se adapta a la condición física y edad de la persona.

Aliviar el dolor y la rigidez y otros problemas asociados.

Mejorar la relajación.

Mejorar la salud en general.

Reforzar la autoestima e infundir ánimo.

**Dirigido:** a personas con afecciones como la artritis reumatoide, osteoartritis, artritis idiopática juvenil, fibromiálgia, artrosis, gota, lupus, espondilitis enquirosante y todas aquellas enfermedades que cursan dolor y rigidez en las articulaciones.

Profesores de Taichi y Qigong, Yoga, Pilates y otras técnicas psicofísicas que quieran incorporar una nueva herramienta en sus clases, así como a practicantes de estas disciplinas, Fisioterapeutas y terapeutas relacionados con la MTC

**Imparte el curso:** M<sup>a</sup> Isabel García Monreal, profesora de Taichi for Health del Dr. Lam

**Lugar:** Barcelona  
(a determinar según nº de inscripciones, se enviará información)

**Fecha:** 5 de marzo de 2016

**Horario:** de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 h. (con descanso de 0:30 minutos)

**Organiza:** Club Esportiu Taichi Saludable Jingshen

**Colabora:** Kendra Terapias

**Incluye:** Material pedagógico para facilitar el aprendizaje

**Inscripciones e información:** [saludjingshen@gmail.com](mailto:saludjingshen@gmail.com)  
**686801006**

**Fecha límite de inscripción:** 1 de marzo de 2016

<Se reserva el derecho de cancelar el taller de no alcanzarse el mínimo requerido de alumnos inscritos>