

TAI CHI

para la artritis



El Tai Chi para artritis fue desarrollado por el Dr. Paul Lam, utilizando el Tai Chi Sun con modificaciones especiales para ella.

Las clases están impartidas por un instructor titulado y constan de 16 sesiones (1 hora a la semana durante 16 semanas o 1 hora dos veces a la semana durante 8 semanas), en las que aprenderás los movimientos correctamente y, dentro de sus límites, irá progresando poco a poco. Los movimientos pueden modificarse en función de los problemas de movilidad o realizarse sentado.

Cada sesión incluye:

- Ejercicios de calentamiento y de finalización del ejercicio.
- 1-2 movimientos nuevos por lección, progresando hasta aprender 6 movimientos básicos y 6 avanzados
- Técnicas respiratorias

Los beneficios que ofrece:

- Aumento de la fuerza muscular, mejora del equilibrio, la flexibilidad y la postura.
- Mejora de la prevención de caídas.
- Disminución del estrés y mejora de las técnicas de relajación.
- Disminuye los síntomas de la artritis.
- Reduce del dolor de espalda.

Para más información sobre la artritis, visite www.vdh.virginia.gov/arthritis/

