



Taoista Tai Chi™ az egészség belső művészete

ALTERNATÍV MOZGÁSTERÁPIA PARKINSON-KÓRRAL ÉLŐKNEK

**6 hetes, ingyenes Taoista Tai Chi™ foglalkozások péntekenként a
Simmelweis Egyetem Neurológiai Klinika tornatermében**

Cím: 1083 Budapest, Balassa u. 6.

Időpontok: 2014. március 7., 14., 21., 28., ápr. 4., 11. 11:00-tól 12:00-ig

Felvilágosítás: +36-20-262-9796

HOGYAN JAVÍTHAT A TAOISTA TAI CHI™ A PARKINSON-KÓRRAL ÉLŐK ÉLETMINŐSÉGÉN?

A Parkinson-kór klasszikus tünetei között szerepel a rigiditás (izomtónus fokozódás okozta merevség) és a tartási instabilitás. A betegek gyakran számolnak be az egyensúlyérzékük romlásáról, mely csökkentheti a mozgásképességet és megnöveli az elesés kockázatát.

A tai chi lassú, kontrollált mozdulatai fejlesztik az egyensúlyérzékét és segítenek visszaszerezni a mozgás közbeni biztonságérzetet. Tudományos kutatások is igazolják, hogy a tai chi gyakorlása segíthet a Parkinson-betegek egyensúlyi zavarainak kezelésében

(részletesen: Fuzhong Li et al: Tai Chi and Postural Stability in Patients with Parkinson's Disease, New England Journal of Medicine, (2012) 366:511-9).

A Taoista Tai Chi™ egészségre gyakorolt pozitív hatásairól részletes információt talál a Magyarországi Taoista Tai Chi Társaság honlapján:

<http://www.taoistataichi.hu/node/154>



www.taoistataichi.hu