

¿Qué beneficio ofrece el programa de Tai Chi para la Artritis?

What is the Tai Chi for Arthritis program?

In 1997, Dr. Paul Lam, a family physician and tai chi expert, worked with a team of Tai Chi and medical specialists to create the Tai Chi for Arthritis program. The special features of this unique program are that it is easy to learn, enjoyable, and provides many health benefits in a relatively short period of time.

En 1997, el Dr. Lam un médico de familia y experto del arte del Tai Chi trabajó con un equipo de médicos especialistas en Tai Chi para crear el programa *Tai Chi para la Artritis*. Sobresalen algunas características especiales de este programa extraordinario, incluyendo el hecho de que es fácil de aprender, agradable, y proporciona muchos beneficios de la salud en un espacio de tiempo relativamente corto.

Medical studies have shown that practicing this program reduces pain significantly, prevents falls for the elderly, and improves many aspects of health. For these reasons, Arthritis Foundations around the world have supported the program; in particular the Arthritis Foundation of America who, after collaborating with Dr. Lam to produce a 12 lesson Tai Chi for Arthritis instructional DVD, promotes the program throughout the USA.

Las investigaciones médicas han mostrado que la práctica de este programa reduce el dolor apreciablemente, previene las caídas para las personas mayores y mejora muchos aspectos de la salud. Por estas razones, varias Fundaciones del Artritis alrededor del mundo han apoyado el programa; en particular la *Arthritis Foundation of America* que, después de colaborar con el Dr. Lam para producir un DVD de *Tai Chi para la Artritis* que consiste en 12 lecciones, promueve el programa en muchos estados de los Estados Unidos.

Tai Chi for Arthritis is based on Sun style tai chi. This style was chosen because of its healing component, its unique Qigong (an exercise which improves relaxation and vital energy), and its ability to improve mobility and balance. The program contains a carefully constructed set of warming-up and cooling-down exercises, Qigong breathing exercises, a Basic Core six movements, an Advanced Extension six movements, and adaptations of the movements for older adults. Also incorporated into the program is a safe and effective teaching system.

Tai Chi para la Artritis es basado en un estilo de Tai Chi llamado Sun. Este estilo fue elegido debido a su componente curativo, su Qigong extraordinario (un ejercicio que mejora relajación y energía vital), y su capacidad para mejorar la movilidad y el equilibrio. El programa contiene un conjunto de movimientos cuidadosamente construido, de calentamiento y enfriamiento, ejercicios de respiración Qigong, seis movimientos de un Núcleo Básico, seis movimientos de extensión avanzada y adaptaciones de los movimientos para personas mayores. También incorporado en el programa hay un sistema de enseñanza seguro y efectivo.

Most people can learn the basic Tai Chi for Arthritis movements in 8 to 12 one hour lessons, with regular practice in between the lessons. The entire program has much depth, allowing one to continue to improve, reach a higher level of tai chi, and enjoy greater health benefits for many years. Additionally, the Tai Chi for Arthritis form has a unique ability to pique learners' interests, thereby increasing adherence to the program.

La mayoría de la gente pueden aprender los movimientos básicos del *Tai Chi para la Artritis* en 8 a 12 lecciones, de una hora cada una, con práctica habitual entre las clases. El programa entero tiene mucha profundidad, lo que le permite a uno seguir mejorando, llegar a un mayor nivel de Tai Chi, y disfrutar de mayores beneficios de salud durante muchos años. Además, el programa *Tai Chi para la Artritis* tiene una capacidad única para despertar los intereses de los estudiantes, así aumentando su preferencia en el programa.

For more information: www.taichiforarthritis.com

Para mas información: www.taichiforarthritis.com