

Translated By Professor Rhayun Song, Master trainer of the Tai Chi for Health program.

## 관절염 태극권에 대하여

### **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.

1997 년 태극권 전문가이며 가정의인 폴람박사는 동료 의사 및 태극권 수련가들과 함께 관절염을 위한 태극권을 개발하였다. 이 프로그램의 특징은 배우기 쉽고 재미있으며, 비교적 짧은 기간에 많은 건강효과를 줄 수 있다는 것이다.

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 USA.

기존 건강분야의 연구 결과에의하면 관절염태극권 프로그램을 수련한 후 관절통이 유의하게 감소하였고 노인에게 발생하는 낙상을 예방하는 등 많은 건강효과를 보였다고 한다. 이러한 근거를 바탕으로 전세계의 관절염협회에서는 관절염태극권 프로그램을 지원하고 있다. 특히 미국 관절염협회는 폴람박사와 협의하여 관절염을 위한 12 동작 DVD 를 제작하고, 미국 전역에 보급하고 있다.

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.

관절염 태극권 프로그램은 손식 타이치로부터 개발되었다. 손식이 선택된 이유는 질병의 치유효과가 크고, 기공훈련을 통해 이완과 생명에너지를 향상시키는 특성이 있으며, 기동성과 균형감을 높이는 효과가 크기 때문이다. 이 프로그램은 잘 짜여진 준비운동과 마무리운동과 더불어 기공 호흡운동, 기본 6 개 동작, 상급 6 개 동작으로 구성되어있으며,

노인대상자에게 적용할 수 있도록 변형된 동작의 특성도 포함되어있다. 본 프로그램은 특히 안전하고 효율적으로 태극권을 교습할 수 있는 교수법 원리를 바탕으로 구성되었다.

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.

대부분 대상자들은 관절염 태극권 프로그램을 1 회 한 시간씩 수련할 때 8-12 회 내에 기본 6 개 동작을 배울 수 있다. 전체 프로그램을 깊이 있게 오랜 기간 수련한다면 자신의 태극권 수준을 향상시키고 건강효과를 높일 수 있게 된다. 더불어 관절염 태극권은 수련하는 대상자들의 흥미를 유발시켜 대부분 오랜 기간 운동을 지속할 수 있게 해준다.

For more information [www.taichiforarthritis.com](http://www.taichiforarthritis.com)

자세한 정보를 원하시는 분은 [www.taichiforarthritis.com](http://www.taichiforarthritis.com) 으로 문의하십시오.