



# Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Φυσικοθεραπείας

Εργαστηριακό Σεμινάριο

## " Tai Chi Chuan & Κλινικές Εφαρμογές. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ"



Σάββατο, 16 Μαΐου 2015

### Κόστος Συμμετοχής

- Μέλη / Φοιτητές (τελειόφοιτοι) : 50€
- Μη Μέλη: 80€

### Τόπος διεξαγωγής

Γ. Ν. «Ασκληπείο Βούλας»  
χώρος Φυσικοθεραπευτηρίου



Ώρες διεξαγωγής: 09<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>



Εισηγητής: Βαγγέλης Μυτιληναίος, Φυσικοθεραπευτής,

20th generation Chen family Tai Chi Chuan Disciple of Grand Master Chen Xiao Wang

Δηλώσεις θέσεων: Ε.Ε.Ε.Φ.: τηλ. 210-6891560, [www.eeef.gr](http://www.eeef.gr), [email: contact@eeef.gr](mailto:contact@eeef.gr)

(Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας, λόγω περιορισμού θέσεων. Σε περίπτωση αυξημένης ζήτησης το σεμινάριο θα επαναληφθεί την Κυριακή 17 Μαΐου 2015 )

**Απαιτείται η προσέλευση με αθλητική/άνετη ενδυμασία καθώς η εκπαίδευση περιλαμβάνει και πρακτικό μέρος.**



## ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

**Τόπος & Χρόνος:** Γενικό Νοσοκομείο «Ασκληπιείο Βούλας»

**Δηλώσεις συμμετοχής:**

Λόγω περιορισμένου αριθμού συμμετεχόντων στο σεμινάριο, παρακαλούμε όπως επικοινωνείτε με την Γραμματεία της Ε.Ε.Ε.Φ., προκειμένου να δηλώσετε θέση έγκαιρα (210-68.91.560, email: [contact@eeef.gr](mailto:contact@eeef.gr)).

Σε περίπτωση που οι συμμετοχές ξεπεράσουν την πληρότητα του α' γκρουπ που θα διεξαχθεί στις 16 Μαΐου 2015, τότε αυτό **θα επαναληφθεί** την επόμενη ημέρα, Κυριακή 17 Μαΐου 2015

**Κόστος Συμμετοχής:**

- ❖ Μέλη / Φοιτητές : **50€**
- ❖ Μη Μέλη: **80€**

Στο παραπάνω ποσό περιλαμβάνονται :

- Βεβαίωση παρακολούθησης στους συμμετέχοντες του σεμιναρίου
- Υλικό για την παρακολούθηση του Σεμιναρίου
- Καφές και αναψυκτικά στα διαλείμματα

**Κατοχύρωση θέσης:**

Με την κατάθεση του ανάλογου ποσού στην Τράπεζα Alpha Bank, στον λογαριασμό της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας:  
Αρ.Λογαριασμού:154-002002-002.089 /  
IBAN: GR77 0140 1540 1540 0200 2002 089

Στην απόδειξη κατάθεσης θα πρέπει να αναγράφεται ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ το ονοματεπώνυμο του καταθέτη.



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

### “Tai Chi Chuan”

Το **Tai Chi Chuan**, αν και ξεκίνησε ως πολεμική τέχνη στην Κίνα, υιοθέτησε εξ αρχής ενεργειακές αντιλήψεις της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής. Μέσα από μια ιδιαίτερη πορεία εξελίχθηκε στη σημερινή του μορφή, η οποία,

- ο **δεν** απαιτεί κάποιο ιδιαίτερο επίπεδο φυσικής κατάστασης και ικανότητας,
- ο **δίνει** ίση αξία στην ακινησία και την κίνηση και
- ο **αντιλαμβάνεται** το σώμα ως σύνολο το οποίο περιέχει ζωτική ενέργεια, το Τσι, που κυλάει μέσα σε διαύλους (τους μεσημβρινούς).

Η βασική λειτουργία των ασκήσεων του **Tai Chi Chuan** είναι να εξασφαλίσει την ανεμπόδιση ροή της ενέργειας αυτής σε μια διαρκή εναλλαγή των δύο ποιοτήτων της, του yin και του yang. Αυτό καλλιεργείται τόσο με ακίνητες στάσεις όσο και με απαλές κινήσεις αδιάκοπης ροής, που διευκολύνουν το σώμα να χαλαρώσει από την ένταση και την ανησυχία. Οι σχεδόν χορευτικές αυτές κινήσεις, μπορεί να είναι είτε αργές είτε ταχείες και «εκρηκτικές».



### Τα οφέλη του Tai Chi Chuan

Πρώτη και βασικότερη αρχή στο **Tai Chi Chuan** είναι να ακολουθεί κανείς τη φύση του, πράγμα που σημαίνει πως η ενασχόληση με την τέχνη αυτή, προϋποθέτει καταρχάς να μας αρέσει, να μας ικανοποιεί αισθητικά. Έτσι, χωρίς να προσδοκούμε άμεσο αποτέλεσμα, ανακαλύπτουμε βήμα βήμα όλα τα μυστικά της.

Μέσα από τη συστηματική της καλλιέργεια γεννιέται ένας ολόκληρος κόσμος: το σώμα χαλαρώνει, αποκτά δύναμη, ευλυγισία και αντοχή, η κίνησή μας ανακτά την ισορροπία και τη σταθερότητά της. Αν και η άσκηση λειτουργεί κυρίως στο επίπεδο της πρόληψης, μπορεί εντούτοις να βοηθήσει και στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας, κάτι που καθιστά το **Tai Chi Chuan** μία από τις πιο δημοφιλείς ασκήσεις στις μέρες μας, παγκοσμίως.

Τα τελευταία χρόνια γίνονται έρευνες που δείχνουν πόσο πολύ βοηθάει η άσκηση του **Tai Chi** στη νόσο του Parkinson καθώς και στην αύξηση ικανότητας ισορροπίας ιδιαίτερα στα άτομα της τρίτης ηλικίας (ενδεδειγμένη θεραπεία σε κάποιες χώρες για την πρόληψη των πτώσεων στην τρίτη ηλικία). Τα προβλήματα της σπονδυλικής στήλης βελτιώνονται λόγω της μείωσης των φορτίων πάνω σ αυτήν με τη συνεχή διόρθωση της στάσης της κατά τη διάρκεια της κίνησης.

Επίσης οι μυϊκές εντάσεις στον αυχένα λόγω σηκωμένων ώμων μειώνονται. Τα κάτω άκρα δυναμώνουν, ειδικά ο τετρακέφαλος, με την προοδευτική βύθιση του κέντρου βάρους του σώματος (κλειστή κινητική αλυσίδα). Με την εκπαίδευση της διαφραγματικής αναπνοής βοηθά τα άτομα με αναπνευστικά προβλήματα. Ακόμα αποτελεί σημαντικό κομμάτι της θεραπείας για την οστεοπόρωση.

Μία ακόμη βασική αρχή που διέπει το **Tai Chi** είναι η παραδοχή ότι η σωματική υγεία είναι αλληλένδετη με τη συναισθηματική και τη διανοητική: σώμα ήσυχο, σε εγρήγορση, καρδιά ανοικτή, γενναιόδωρη, νους διαυγής. Με τη διαρκή και συστηματική άσκηση οξύνεται η προσοχή μας, διευρύνεται η αντίληψή μας, ανακαλύπτουμε ξανά την ευαισθησία, τη γαλήνη και την αίσθηση της ολότητας που πολύ συχνά χάνουμε στις καθημερινές μας δραστηριότητες.



## ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

### Βασική στάση (Zhang Zhuang)

Είναι η θεμελιώδης στάση για την καλλιέργεια του **Tai Chi Chuan** και η γέφυρα που το ενώνει με τον διαλογισμό. Αν και εξωτερικά φαίνεται πολύ απλή, η στάση αυτή καθιστά σιγά σιγά το **Ταντιέν (Dan Tian)** -την περιοχή κάτω από τον αφαλό- κέντρο του σώματος, επιτρέποντας στην ενέργειά μας να ρέει ανεμπόδιστα προς και από αυτό σ' όλο το σώμα

### Reeling silk (Chan Si Gong)

Μία σειρά 11 πολύ βασικών κινήσεων του **Chen style**, οι οποίες μπορούν να λειτουργήσουν είτε σαν μέρος της εξάσκησης του είτε σαν αυτόνομο **Qi Gong**. Οι ασκήσεις αυτές μιμούνται τις σπειροειδείς κινήσεις του μεταξοσκώληκα, καθώς δημιουργεί το μεταξένιο κουκούλι του, και μας μαθαίνουν πώς να κινούμε

ολόκληρο το σώμα μας σε μία ενότητα, χρησιμοποιώντας όλη μας την ενέργεια σε κάθε κίνηση. Είναι χαρακτηριστικές του σιλ Τσεν, και αποτελούν τα βασικά δομικά στοιχεία των πιο σύνθετων κινήσεων που συναντάμε στις φόρμες. Η καλλιέργεια του Reeling Silk είναι πολύ σημαντική για όσους ενδιαφέρονται για την εμβάθυνση στις βασικές αρχές της κίνησης του σώματος, αλλά και για εκείνους που τους αφορά κυρίως η θεραπευτική και ενεργειακή πλευρά του **Τάι Τσι Τσουάν**.

### Σειρά 19 κινήσεων

Είναι μία πλήρης φόρμα, που δημιουργήθηκε από τον **Grand Master Chen Xiaowang**, για να δώσει τη δυνατότητα μιας γρήγορης εισαγωγής στην τέχνη του **Chen style**, στη σύγχρονη εποχή. Συνδυάζει κινήσεις από τις δύο βασικές, παραδοσιακές φόρμες, τη Lao Jia (παλαιά φόρμα) και τη Xin Jia (νέα φόρμα), και απαιτεί λιγότερο χρόνο για την εκμάθηση και την εξάσκησή της. Διαθέτει όλα τα στοιχεία του παραδοσιακού σιλ, με τις χαρακτηριστικές αργές, ρέουσες και σπειροειδείς κινήσεις, αλλά και τις απότομες εκρήξεις (Fa Jin), που κάνουν το Τσεν τόσο διαφορετικό από τα άλλα σιλ Τάι Τσι Τσουάν. Εκτός από εξαιρετική εισαγωγή στην τέχνη του **Chen style**, η σειρά των 19 κινήσεων είναι και μια αυτόνομη άσκηση που βοηθάει στην ευεξία και την ενδυνάμωση του οργανισμού.

~~~~~



**Ιδρυτής:** Ο **Τσαν Σαν Φενγκ** υπήρξε σπουδαστής του ναού Σαολίν, στην περίοδο της δυναστείας Σουνγκ (Sòng Cháo 960 – 1278). Παρόλο που σπούδαζε τις τέχνες Σαολίν σε βουδιστικό ναό, ο ίδιος ήταν Ταοϊστής. Ο ναός Σαολίν δεχόταν ανθρώπους από όλες τις θρησκείες. Μετά την ολοκλήρωση των σπουδών στο Κουνγκ Φου Σαολίν, αποσύρθηκε στο βουνό Γου (Wǔ Dāng Shān), σαν ερημίτης.