

Tai Chi – med SPF Seniorerna Skövde

Välkommen på en ny termin av tai chi!

OBS!

Pga totalrenovering av Galathea, har vi inte tillgång till lokalen förrän tidigast i oktober, varför vi börjar terminen hos SV.

Studieförbundet Vuxenskolan

Rådmansgatan 24 – Busshållplats Rådmansgatan på Linje 6

OBS! Parkeringspass krävs för den som kör bil – hämtas hos SV

Socialstyrelsen skrev i sin rapport [Fallprevention – en kostnadseffektiv åtgärd?](#) (s 36) i maj 2022 att tai chi ligger överst på listan av aktiviteter som har stor fallförebyggande effekt.

Tai Chi för bättre balans – bas

passar såväl för nybörjare som för den som har tidigare varit med på Galathea

Onsdagar: kl 11.00

Start: 6 september 2023

Var: SV – Studieförbundet Vuxenskolan

Anmälan: till Myra Lehmann 0705-49 36 02

Även torsdagar på distans via Zoom

Möjlighet till Sommar Tai Chi i Rhododendrodalen

Tai Chi för bättre balans bas (TCA) är en sekvens av 6 rörelser som görs först åt ena hållet och upprepas sedan åt det andra. Denna korta sekvens ger en bra grund att bygga vidare på.

Efter några lektioner är man utrustad med övningar som vid regelbunden träning förbättrar balansen. Det går bra att träna till skön musik eller allra helst utomhus vid bra väder.

Tai Chi för bättre balans – fortsättning

för dig som tidigare varit med i denna grupp på Galathea

Onsdagar: kl 12.00

Start: 6 september 2023

Var: SV – Studieförbundet Vuxenskolan

Anmälan: till Myra Lehmann 0705-49 36 02

Även torsdagar på distans via Zoom

Möjlighet till Sommar Tai Chi i Rhododendrodalen

Nu läggs några nya rörelser till som resulterar i en härlig sekvens som tar lika lång tid (men är enklare att genomföra) som världens populäraste tai chi-stil, den s.k. "24-Formen". Lika skön att träna utomhus i naturen som inomhus till lugn musik.



Att tänka på

- Denna är en "må bra" aktivitet
- Ha gärna bekväma kläder som inte stramar åt, inne- eller sportskor på fötterna
- Tänk på andra och lämna allt som luktar gott hemma

Fördelar med att träna Tai Chi

Det är överföringen av kroppsvikten i dessa långsamma rörelser som ger oss bättre balans vid regelbunden träning. I denna starkt förenklade stil förekommer varken upprepade bakåttsteg, sparkar eller stående på ett ben.

Långtgående vetenskapliga studier har visat framgångsrik hjälp med bättre balans bland äldre. Fallolyckor har minskat kraftigt hos oss årsrika som tränar tai chi regelbundet.

Vad är Tai Chi?

- En serie bestämda böljande rörelser som utförs långsamt (ultrarapid) och påminner om vatten som flyter i en å – under den lugna ytan strömmar en drivkraft av energi och värme, s.k. "qi" (uttalas "chi")
- Tillhör traditionell kinesisk medicin (TKM). Enligt kineserna uppstår en sjukdom då qi kommer i obalans. Genom att hålla qi i balans i kroppen, får vi bättre.
- Påminner om en väl koreograferad dans och kan med fördel utföras till musik. Ännu skönare är att träna ute i naturen.
- Tai Chi kommer ursprungligen från Kina och även känd som "meditation i rörelse".
- Det finns tusentals olika stilar som kan sorteras i 3 kategorier – kampsport, tävlingsinriktad, hälsoinriktad – och de kan ta från 3 - 30 minuter att utföra. De mer ansträngande var populära bland militärer med höga hopp och komplicerade rörelser. Ibland liknar rörelserna diverse kampsporter, men utförs i ultrarapid istället.

