

Taiji Quan

för sjukgymnaster

En konkret väg till:

kroppslig, psykologisk, relationsmässig och existentiell stressbefrielse och balans

Kroppen:

- grundning/balans
- självreglering/spänningsbalansering
- stärkande av benmusklerna
- fallprevention

Psyket:

- stressbefrielse/stresshantering
- defokusering/omfokusering
- Självbekräftelse

Relationer

- en metafor för fungerande, konstruktiv kommunikation och konfliktlösning med hjälp av push-handsövningar

Existentiellt

- en metafor för att vara och göra varje stund till den bästa i kommunikation med andra oavsett inre stressnivå

Under kursen lär man sig första delen av den Taiji Quan, korta Yangformen, en form som används inom rörelseterapeutisk verksamhet världen över. Introduktion i push-handsprinciper. Taiji Quan är en gammal kinesisk rörelse- och självförsvarskonst, som fokuserar bort från att strida till att kultivera den inre kroppsliga och mentala energin. Kursinnehållet integreras även med hjälp av föreläsningar och gruppdiskussioner.

Genom inövande av formen, en sekvens av stående positioner och transitioner mellan dem, lär sig deltagaren gradvis att vila avspänt mot underlaget i alla situationer. När basal vila uppnåtts under formövandet kan övaren gå vidare till att öva självförsvarsdelen, push-hands, där man hjälper varandra att vila behagligt mot underlaget och i sig själv även i konfliktfyllda situationer. Genom denna ständiga vila spänningbalanseras den egna kroppen och psyket, och samspelar på bästa möjliga sätt, blir ett självreglerande system.

Taiji Quans basala principer kan lätt integreras i sjukgymnastens arbete. Övandet innebär bl.a. träning av benmuskelstyrka och balans som en viktig förutsättning för förbättrat hållnings- och rörelsemönster som kan förebygga belastningsbesvär och fallrisk. Många studier visar på positiva effekter mot olika besvär och sjukdomstillstånd.

Undervisare:

Lena Andersson, taijiquanlärare och leg. sjukgymnast

Kjell Flodgren, taijiquanlärare, leg. psykolog, rörelse- och hypnosterapeut och

Tid: 4 - 7 maj (Start i och med med middag och avslut i och med lunch)

Undervisningsavgift: 2800 kr inkl. moms

Kost och logi: Hjälmgården, Enkelrum - 2600 kr inkl. moms, Dubbelrum - 2300 kr inkl. moms

OBS! Sista anmälningsdag den 11 april

Hälsotfysioterapeuten

halsotfysio@gmail.com - www.halsotfysioterapeuten.se - 076-829 86 62

Skandinaviska Institutet för Hälsopsykologi/Smärtpsychologen

info@wuwei.se - www.wuwei.se - 070-369 67 30