

## Tai Chi för bättre balans Bas på distans – kl 11.00-11.45

Start torsdag 2025-02-06

8 veckor – 350 kr – Senior 65+ 200 kr

- Bra för den som vill undvika fall, ger smärtlindring med att förbättra rörlighet med lågintensiva rörelser
- Bra som introduktion i tai chi för nybörjare av alla åldrar

**Tai Chi for Arthritis and Fall Prevention (TCA)** var det första *Tai Chi for Health* program i slutet på 90-talet.

På svenska är den döpt till *Tai Chi för bättre balans* där bas-delen är en sekvens av 6 rörelser som görs först åt ena hållet och upprepas sedan åt det andra hållet. 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.

Denna träningsform går att ta med sig överallt utan att behöva någon utrustning. Man *äger* de rörelser man lärt sig och kan sedan träna närsomhelst varsomhelst. Enl. [Socialstyrelsens maj 2022 rapport om fallprevention](#) (s 36), ligger tai chi högst på listan som fysisk aktivitet med stor fallförebyggande effekt.

### 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 sekvens förekommer varken upprepade bakåttag, sparkar eller stående på ett ben som i traditionell tai chi. Långtgående vetenskapliga studier har visat framgångsrik hjälp med bättre balans bland äldre. Fallolyckor har minskat kraftigt hos årsrika som tränar tai chi regelbundet.

### Vad är Tai Chi?

Tai chi är 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"). Den tillhör *traditionell kinesisk medicin* (TKM) som menar att en sjukdom uppstår då qi kommer i obalans och genom att hålla qi i balans i kroppen, mår vi bättre. Den påminner om en väl koreograferad dans.

**Enda utrustning** som behövs är sköna kläder som du kan röra dig lätt i samt skor på fötterna så att du inte glider. Zoom-uppkoppling och lite utrymme för att kunna motionera krävs. Ledaren hjälper gärna till att testa Zoom-uppkopplingen i god tid innan kursstart.

### Målet med kursen

- Förbättra balansen
- Skapa mindfulness som ger lugn och ro
- Öka energin
- Förbättra balans i kropp och själ

**Mindfulness = ATT  
Vara | Här | Nu**

Målet är att hjälpa deltagare hitta vägen till bättre hälsa och välbefinnande



Kursledare: Tai Chi for Health certifierad instruktör Myra Lehmann

Frågor ställs gärna direkt till ledaren

Anmälan **direkt** till Myra Lehmann, [myralehmann@outlook.com](mailto:myralehmann@outlook.com) eller 0705-49 36 02

Du bestämmer själv om du vill ha kameran på eller avstängd.

Det går utmärkt att ställa frågor då det är oklart eller bara titta på om det känns bra.

Myra Lehmann, Instruktör [Tai Chi for Health Institute](#)  
myralehmann@outlook.com  
070-549 3602



Tai Chi för bättre balans Bas  
2025 VT