

Tai Chi für Gesundheit



Dr. Paul Lam

Dr. Paul Lam, Hausarzt in Sydney Australien, hat wegen seiner Arthrose angefangen Tai Chi anzuwenden. Heute hat er seine Arthrose dank Tai Chi unter Kontrolle.

Dr. Lam wollte seine Erfahrungen über die positiven Wirkungen von Tai Chi mit anderen Arthrose Patienten teilen und entwickelte zusammen mit seinem Team von medizinischen und Tai Chi-Experten das 'Tai Chi for Arthritis' (TCA) Programm. Ein Programm für Menschen mit rheumatischen Beschwerden, wie Arthrose, R.A., Polyarthritits, Fibromyalgie.

Dieses angepasstes Tai Chi Programm umfasst 12 Bewegungen.

Er wählte für sein Programm Bewegungen aus dem Sun Stil Tai Chi, weil dieser Stil sehr geeignet ist für Menschen mit rheumatischen Beschwerden. Auch gibt es im Sun Stil viel QiGong Bewegungen und QiGong hat eine heilende Wirkung.

Heute umfasst Dr.Lams 'Tai Chi for Health' (Tai Chi für Gesundheit) Programm u.A.:

- °Tai Chi for Back Pain (Rückenschmerzen)
- °Tai Chi for Arthritis (bei rheumatischen Beschwerden)
- °Tai Chi for Osteoporose and Fallprevention (Sturzprophylaxe)
- °Taichi@Work
- °Tai Chi for elderly People (für Senioren)
- °Tai Chi for Diabetes
- °Taichi4kids
- °Tai Chi im Sitzen
- °Tai CHi for beginners (für Anfänger)

Er hat auch verschiedene Bücher geschrieben:

- °Overcoming Arthritis, mit Judith Horstman
- °Teaching Tai Chi effectively
- °Tai Chi for beginners and the 24 Form

www.taichiproductions.com