

Jadranka Andreić  
Antun Andreić

Udruga „Remisija“  
Zagreb • Hrvatska

## Tai chi kod bolesnika s koštano-mišićnim oboljenjima

### Tai chi in patients with musculoskeletal diseases

Dio članova Udruge „Remisija“ iz Zagreba s članovima Udruge invalida „Suncokret“ iz Velike Gorice započeo je vježbati Tai chi.

Tai chi dio je kineske medicine koja se temelji na protoku energije. To su vježbe gracioznih pokreta kojima se osvještava važnost pravilnog disanja i sposobnost kontrole naših reakcija na stresove i bolesti. Pokreti su specifični, bez naglih trzaja, rabe snagu vlastita tijela koje se zadržava u jednostavnim položajima. Jača se prirod-

ni imunitet, smiruje um, povećava gipkost. Vježbanje nije uvjetovano posebno opremljenim sportskim dvoranama ni skupim spravama ni specijalnom obučom. Već nakon nekoliko tjedana vježbanja osjetili smo veću gipkost, manje bolove, veći optimizam. Za vježbanje je uz dobrog učitelja potrebna dobra volja, upornost i dosljednost i dobrobit je neupitna.

**Ključne riječi:** Tai chi; koštano-mišićno oboljenje; vježbanje