

Qigong

Qigong är en slags självträning för att öka fysisk och mental hälsa. Den består av mjuka, enstaka och långsamma rörelser som upprepas många gånger. Övningarna påverkar rörligheten i alla leder och man tränar balans och koordination. Den mentala avspänningen minskar onödig stress och ger en känsla av välbefinnande.

Träningen består av uppmjukning med andningsövningar och qigongrörelser under koncentration. Därefter följer självmassage och mental avspänning.

Rörelserna har ofta poetiska namn t.ex. Måla en regnbåge, Skåda himmelen.

Långsamma rörelser: Ökad ledrörlighet, kroppsmedvetenhet, rytmiska rörelser som leder till sänkt muskelspänning och förbättrad inlärning.

Djupandning: Förbättrad syreupptagning, ökad bröstkorgrörlighet och kontakt med det undermedvetna.

Mental avspänning: Hjärnan vilar, minskad stress, ökad kreativitet, tankens kraft kan leda till ökad prestation och ökat immunförsvar.

Kombinationen av aktivitet - avspänning i qigong ger förutom allt som står ovan **en känsla av lugn och harmoni.**

Dagar och tider:

Träningen sker löpande på **tisdagar kl. 11.00 – 12.00.** i gruppträningsrummet.

Först träffar du en sjukgymnast eller arbetsterapeut för bedömning.

Patientavgift är 200 kr/besök, frikort gäller. Tänk på att **SAMTLIGA** besök är en bokning och måste **AVBOKAS** 24 timmar innan, om inte sker en debitering på patientavgiften (200 kr) enligt Stockholms Läns Landstings avtal.

Varmt Välkommen!

Maria Thomée Leg. arbetsterapeut

receptionen@affysiocenter.se

Tel: 08-30 04 02

Adolf Fredriks Fysiocenter Primärvårdsrehab
Drottninggatan 114, 113 60 Stockholm

Tel: 08-300402 receptionen@affysiocenter.se www.affysiocenter.se