



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EU projekt #WushuElixir

Utjecaj Tai Chi Chuana i Qigonga na zdravlje

Zagreb, 25. rujna 2024.

Udruga invalida rada Zagreba

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Uvod

Tai Chi Chuan i Qigong

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tai Chi Chuan i Qigong



- **Tai Chi Chuan (Taijiquan) i Qigong (Chi Kung)** su tradicionalne kineske vještine koje uključuju pokrete, disanje i meditaciju. Često se opisuju kao prakse **uma-tijela-duha** i tisućama godina se koriste u Kini kao oblik preventivne zdravstvene skrbi.
- **Tai Chi Chuan i Qigong** imaju brojne prednosti za fizičko i mentalno zdravlje. Mogu pomoći u poboljšanju ravnoteže, fleksibilnosti i cjelokupne tjelesne kondicije. Također mogu pomoći u smanjenju stresa, anksioznosti i depresije, te poboljšati mentalnu jasnoću. Dodatno, Taijiquan i Qigong su se pokazali uspješnim kod raznih medicinskih problema, poput kronične boli, kardiovaskularnih bolesti i raka.
- **Filozofija iza Tai Chi Chuana i Qigonga ukorijenjena je u Tradicionalnoj kineskoj medicini i kulturi.** Temelji se na konceptu Qi-a, ili vitalne energije, i ideji da Qi protječe kroz meridijane, ili energetske kanale tijela. Prakticiranjem Tai Chi Chuana i Qigonga, moguće je uzgajati i uravnotežiti svoj Qi, što može dovesti do poboljšanog zdravlja i blagostanja.





EU projekt #WushuElixir

Cilj projekta i partneri

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Cilj projekta



- **Program Erasmus+ Sport** - promocija dobrovoljnih aktivnosti u sportu, zajedno s društvenom uključenosti, jednakim mogućnostima i sviješću o važnosti tjelesne aktivnosti za jačanje zdravlja kroz veće sudjelovanje u sportu i jednak pristup sportu za sve.
- **Glavni cilj projekta #WushuElixir** je bio osigurati sudjelovanje starijih osoba i osoba s invaliditetom u sportu i tjelesnim aktivnostima, uključujući ljude sa stanjima poput dijabetesa, Parkinsonove bolesti, artritisa, multiple skleroze.
- Za postizanje cilja projekta odabrane su Wushu discipline **Tai Chi Chuan i Qigong**.
- Trajanje projekta - **listopad 2018. - travanj 2019.**



Partneri



- Hrvatski Wushu Savez



hrvatski wushu savez

- Wushu-Taijiquan Federation of Slovenia



- Flemish Wushu Institute



- Asociación Española de Qigong Deportivo



- Udruga Spajalica (eng. Link)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Implementacija projekta

Program treninga i polaznici

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Program treninga



- **Izazov** je bio stvoriti program treninga koji bi bio:
 - **dovoljno jednostavan** da bude prikladno za starije osobe i osobe s tjelesnim invaliditetom, koje nemaju prethodnog iskustva sa Tai Chi Chuanom/Qigongom,
 - a ipak **dovoljno učinkovit** da osigura da sudionici u vrlo kratkom vremenu steknu osnovne vještine i navike prakticiranja Tai Chi Chuana/Qigonga, čime se aktivno potiče proces samo izlječenja.
- **Program** se sastoji od osnovnog i naprednog dijela i sadržava:
 - lagane **vježbe zagrijavanja**,
 - specifične **Qigong pokrete**,
 - kratku **Tai Chi Chuan formu** i
 - **vježbe opuštanja**.
- **Vježbe** su se provodile:
 - **dva puta tjedno po 60 minuta**,
 - tijekom **25 tjedana**,



Polaznici



- **Broj i postotak uključenih sudionika po zemljama** koji su završili program treninga (ukupno 84 polaznika):
 - Hrvatska (N = **28**; 33,3%),
 - Slovenija (N = **24**; 28,6%),
 - Španjolska (N = **20**; 23,8%),
 - Belgija (N = **12**; 14,3%).
- **Spol polaznika:**
 - Žene (N = **66**; 78,6%).
 - Muškarci (N = **18**; 21,4%).
- **Prosječna dob sudionika** (67,5 ± 9,7 godina)



Zagreb, Hrvatska

Hrvatski Wushu Savez (HWUS)



Dendermonde, Belgija

Wlaams Wushu Instituut



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ljubljana, Slovenija

Wushu Taijiquan Federation of Slovenia



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Malaga, Španjolska

Asociacion Espanola de Qigong Deportivo



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Rezultati projekta

Mjerenje i konačni rezultati



Mjerenje



- **VAS** (Visual Analogue Scale) - VAS je test za **mjerenje razine boli** sudionika. Sudionik odabire broj od 0 do 10 opisujući svoju bol, 0 bez boli i 10 kao najjača bol.
- **FRT** (Functional Reach Test) - test funkcionalnog dosega je dinamičan, a ne statički test i mjeri čovjekovu „marginu **stabilnosti**“ kao i sposobnost održavanja **ravnoteže**.
- **Breathing Index** - indeks disanja je mjerilo **pokretljivosti grudi**.
- **Sagittal Mobility Index** - test je mjerilo **pokretljivosti kralježnice**.
 - **Vratni** dio kralježnice
 - **Grudni** dio kralježnice
- **Schober's Test** - koristi se za mjerenje **pokretljivosti lumbalnog dijela kralježnice**.
- **Wall Sit** - čučanj uz zid se koristi za mjerenje **mišićne snage i izdržljivosti**.

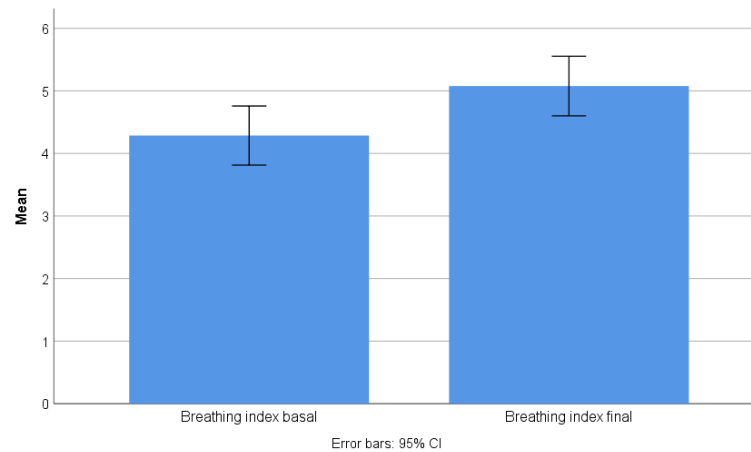
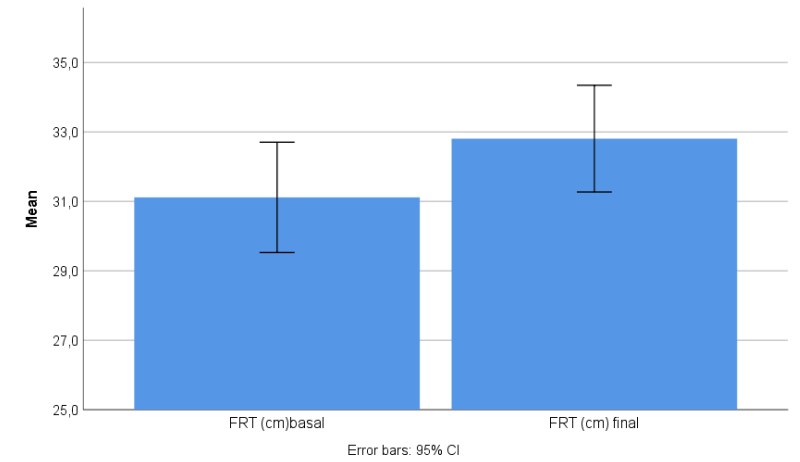
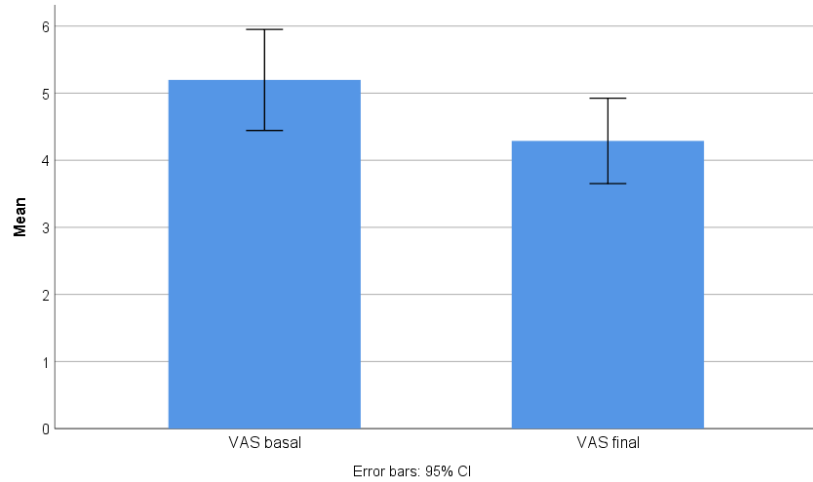




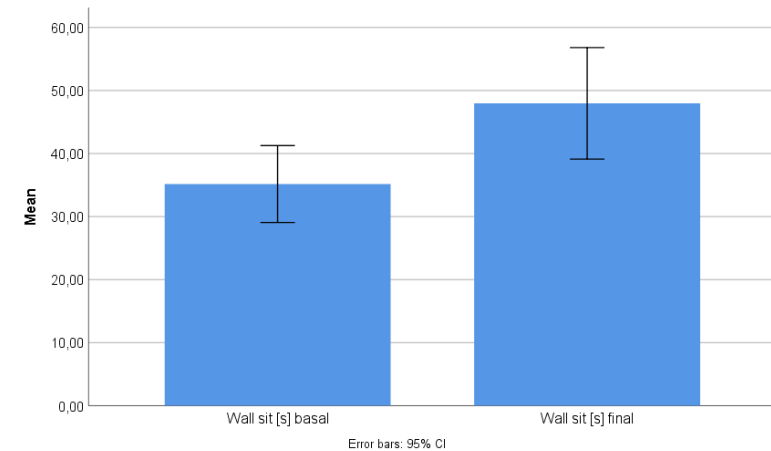
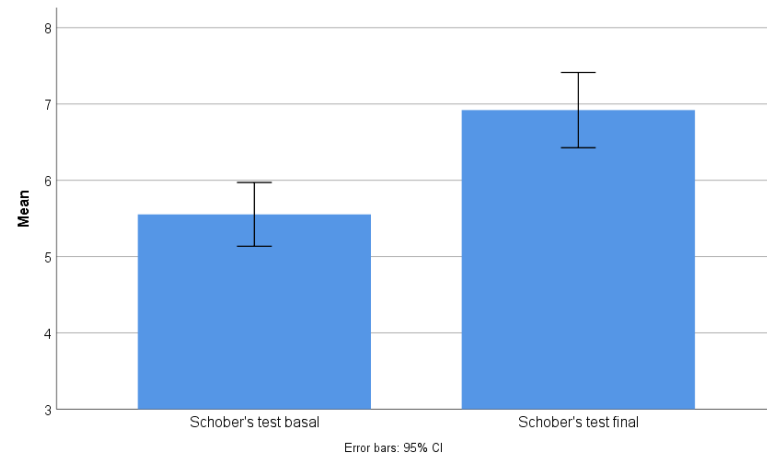
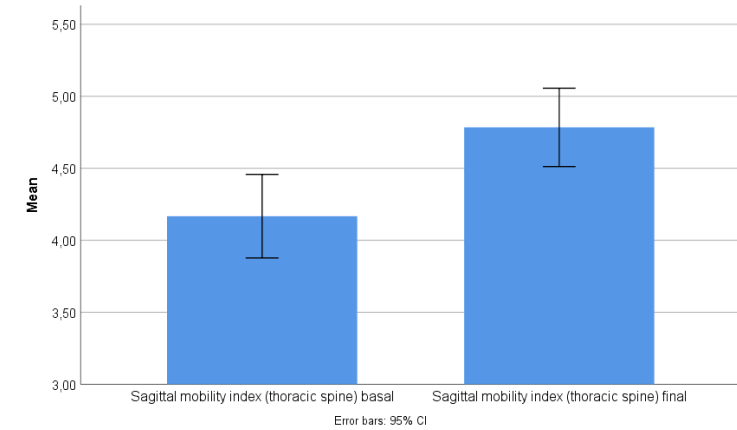
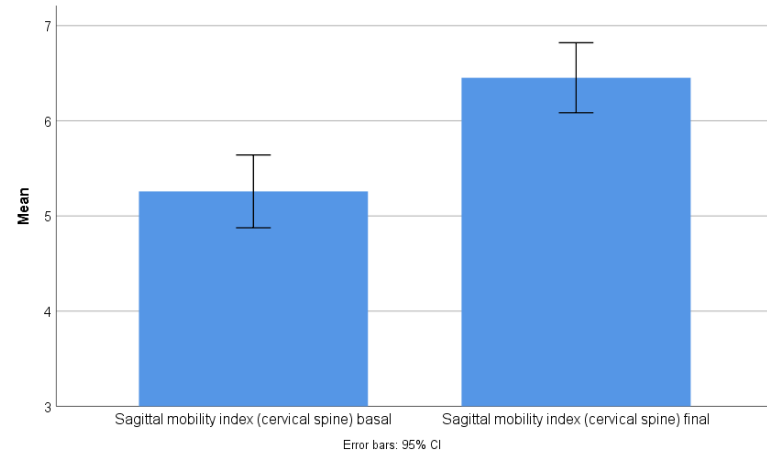
- **QL - 15D** (Quality Of Life) - Upitnik kvalitete života - 15 pitanja koji obuhvaćaju razne aspekte koji određuju kvalitetu života.
- **Stanford Health Assessment Questionnaire (HAQ) 20-Item Disability Scale** - procjenjuje sudionikovu funkcionalnu sposobnost i uključuje pitanja vezana uz pokrete gornjih ekstremiteta, lokomotornih aktivnosti donjih ekstremiteta i aktivnosti koje uključuju i gornje i donje ekstremitete.
- Fizičko stanje svakog sudionika procijenili su fizioterapeuti:
 - prije početka i
 - nakon završetka programa treninga, uz prisustvo od najmanje 70%



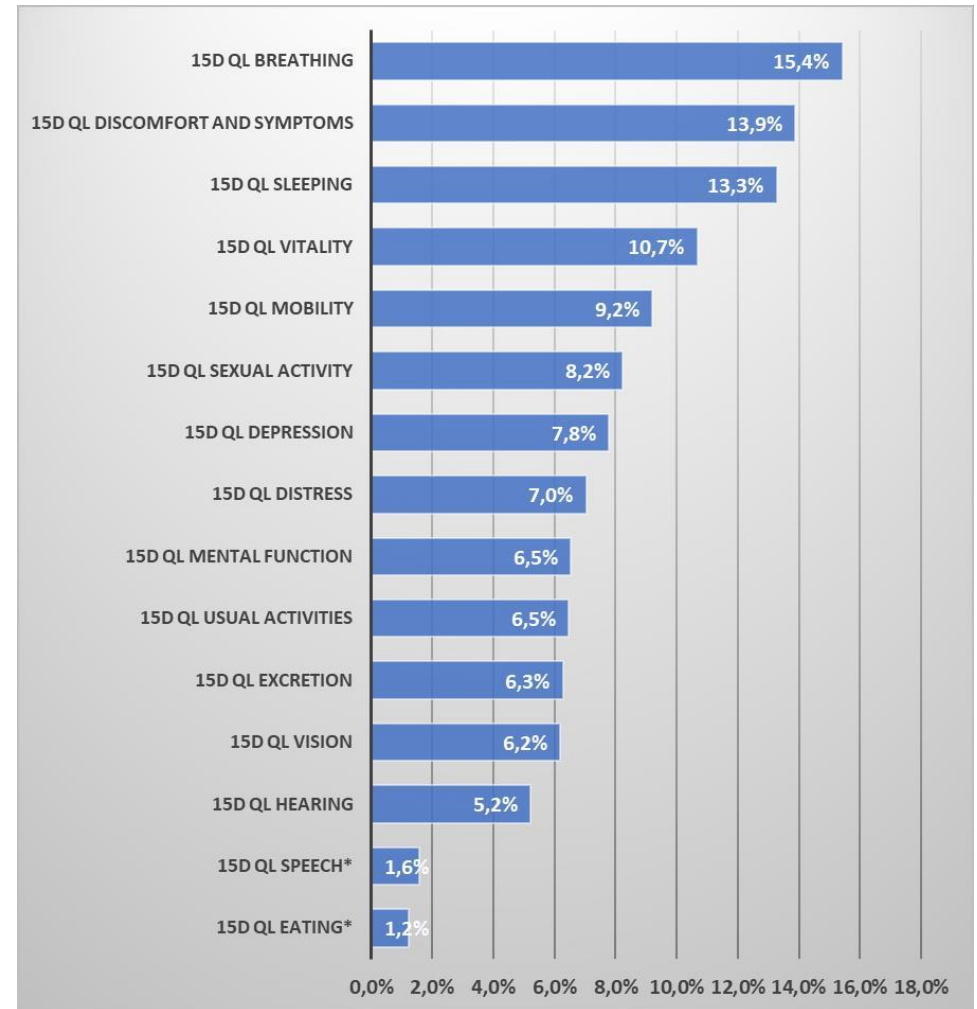
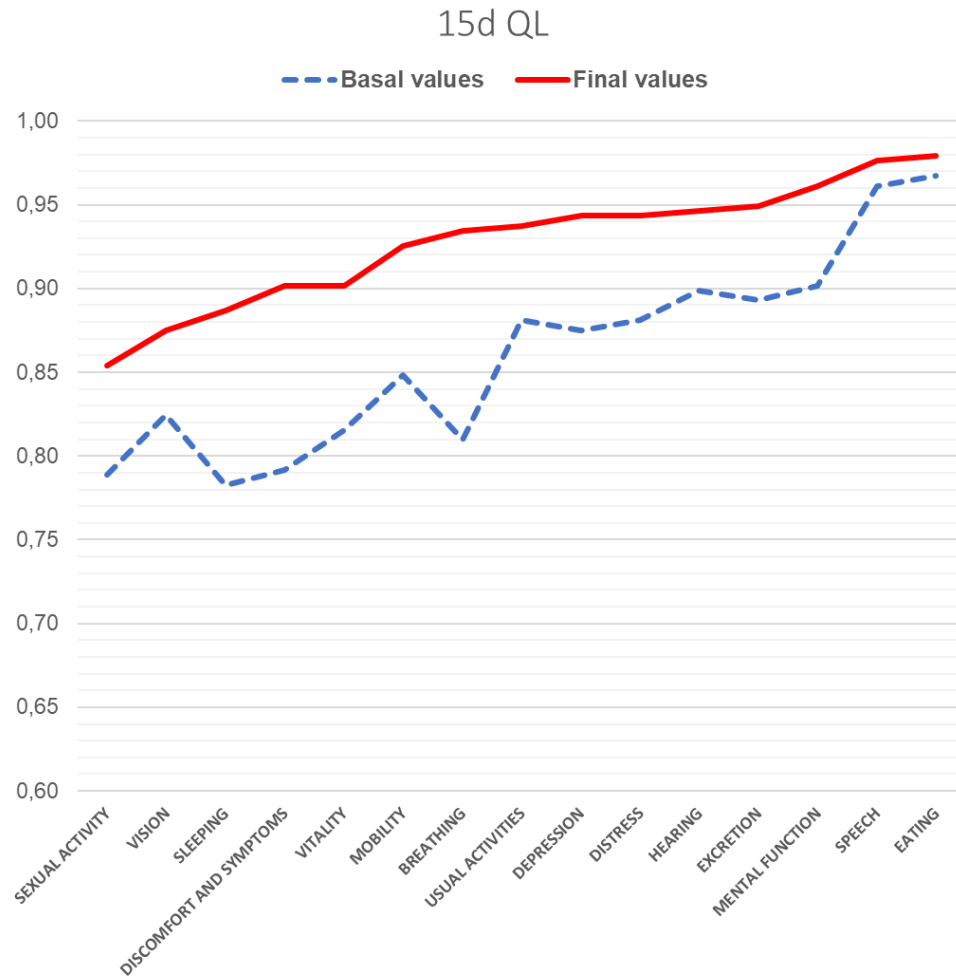
Rezultati projekta - VAS, FRT, Breathing Index



Rezultati projekta - SMI, Schober's Test, Wall Sit



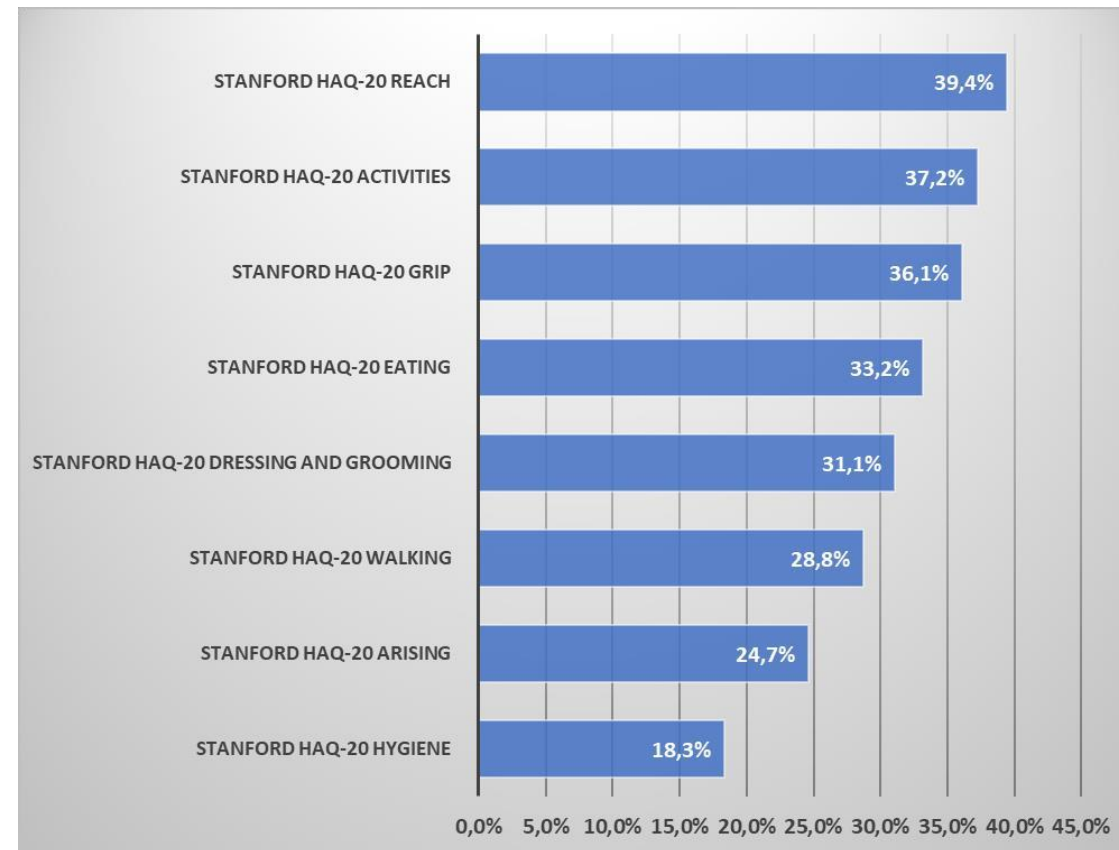
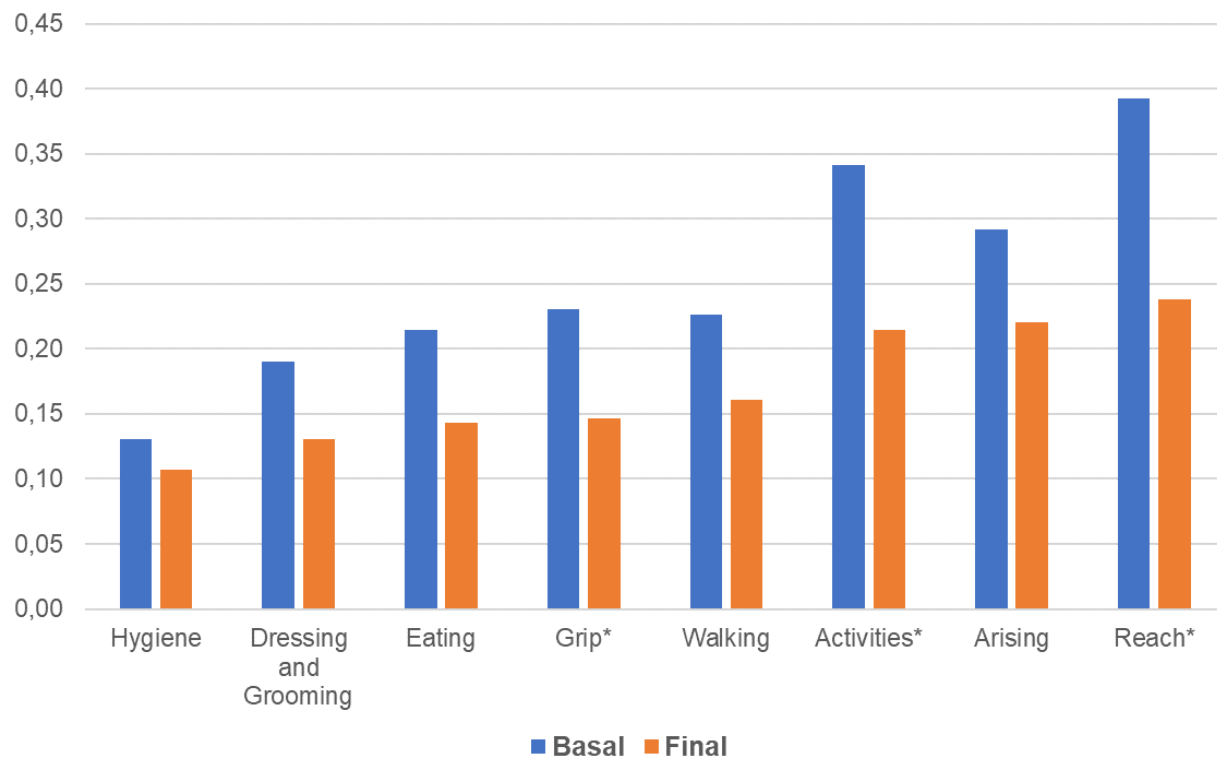
Rezultati projekta - QL - 15D (Quality Of Life)



Rezultati projekta - Stanford HAQ



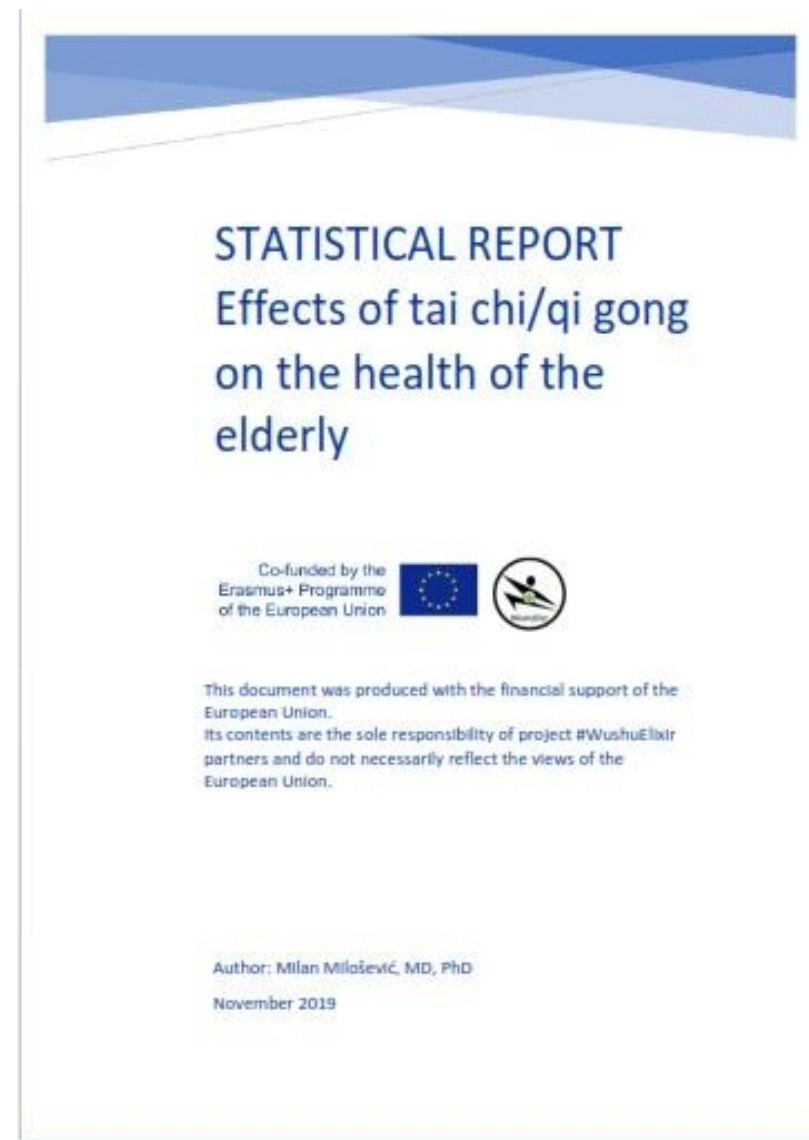
Stanford HAQ-20



Rezultati projekta



- Mjerenja su pokazala **značajna poboljšanja u svim mjerenim kategorijama.**
- Na temelju tih rezultata izrađeno je izvješće „**Učinak Tai Chija/Qigonga na zdravlje starijih osoba.**”



Članak o WushuElixir Projektu



- Objavljen u **Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation** 2024, Vol 70, Num 3



“Effects of Tai Chi exercise on pain, functional status and quality of life in people with osteoarthritis or inflammatory arthritis”

Nataša Kalebota; Nadica Laktašić Žerjavić; Kristina Kovač Durmiš; Milan Milošević; Antun Andreić; Biljana Končar; Mladen Vedriš; Petar Turković; Nikolino Žura; Iva Žagar; Mislav Pap; Porin Perić





Hvala na pažnji 😊

The text "Thank you" is written in a black, cursive script. A grey marker tip is shown at the end of the word "you", as if it has just finished writing.

