

AI CHI VANDENS MANKŠTA SVEIKATAI IR REABILITACIJAI



Ai Chi Vandens Mankšta Sveikatai Ir Reabilitacijai

Iliustracijos: Sukurtos naudojant CHATGPT
dirbtinį intelektą

Vertimas:

1. Crebbin-Bailey J., Dr Harcup J. & Harrington J. (2005). *The Spa Book: the official guide to spa therapy. United Kingdom: Melody Dawes.*
2. Thein Brody L. & Richley Geigle P. (2009). *Aquatic Exercise For Rehabilitation and Training. United Kingdom: Human Kinetics .*

Leidėjas: Savileidybos leidinys

Autoriai: Darius Četyrko ir Renata Četyrko

2025. Visos teisės saugomos Masažo studija „Humanus“, MB

Turinys

1. Įvadas į Ai Chi metodiką – kas tai yra, kam skirta, privalumai instruktoriams ir klientams (1–2)
2. Jun Konno ir Ai Chi ištakos: istorija, įkvėpimai ir pagrindiniai principai (3–4)
3. Judesio, kvėpavimo ir nervų sistemos sąveika: judesiai, kvėpavimas, atsipalaidavimas (5–6)
4. Kvėpavimas ir autonominė nervų sistema: simpatinės ir parasimpatinės veiklos balansas (7)
5. Diafragminio kvėpavimo nauda: kraujotakai, limfinei ir imuninei sistemai (8)
6. Praktinė mokymo dalis: aplinkos sąlygos, diafragminio kvėpavimo mokymas, hidrostatinio slėgio reikšmė (9–10)
7. Ai Chi judėjimo principai: sąmoningas judesys, vizualizacija, kūno ir proto ryšys (11)
8. Pusiausvyros lavinimas vandenyje: atramos taškai, kūno stabilumas, centras (12)
9. Energijos taupymas: minimalios pastangos, vandens judinimo kontrolė, progresija (13)
10. Kvėpavimo technika: sąmoningas įkvėpimas ir iškvėpimas, iškvėpimo svarba (14)
11. Ai Chi poveikis sveikatai: medžiagų apykaita, sąnariai, miegas, kontraindikacijos (15)
12. Terapinė nauda: lėtinis skausmas, artritas, fibromialgija, kvėpavimo ir neurologiniai sutrikimai (16)
13. Kvėpavimas ir atsipalaidavimas: streso mažinimas, medityvi būseną, širdies veikla (17)
14. Skausmo valdymas: judesių ir kvėpavimo poveikis nugaros, pečių ir kaklo skausmui (18)
15. Pusiausvyra ir senjorų sveikata: griuvimų prevencija, apatinių galūnių stiprinimas (19)
16. Vandens terapijos privalumai: plūdrumas, mobilumas, sąnarių apkrovos mažinimas (20)
17. Poveikis širdies, plaučių ir kraujagyslių sistemai: deguonies pasisavinimas, ištvermė (21)
18. Nervų sistemos reguliacija: parasimpatinės sistemos aktyvinimas (22)
19. Kvėpavimo poveikis stresui: ritmas, vagalinė moduliacija, atsistatymas po operacijų (23)
20. Hipertenzijos kontrolė: kvėpavimo pratimai ir kraujospūdžio mažinimas (24)
21. Psichologinis, neurobiologinis ir hormoninis poveikis: nerimo mažinimas, miego kokybė (25)
22. Smegenų veikla: alfa bangos, BDNF, kognityvinių funkcijų gerinimas (26)
23. Hormonų reguliacija ir endorfinai: streso mažinimas, nuotaikos gerinimas (27)

24. Imuninės sistemos stiprinimas: atsparumas, svorio kontrolė, ligų prevencija (28)
25. Ai Chi taikymas specialioms populiacijoms: bendrieji principai (29)
26. Neurologiniai sutrikimai: po insulto ar galvos traumos (30)
27. Kvėpavimo sutrikimai: astma, LOPL ir rekomenduojami pratimai (30)
28. Širdies ir kraujagyslių ligos: saugumo gairės, kvėpavimo kontrolė (31)
29. Fibromialgija: vandens šilumos ir judesių poveikis (31)
30. Po sąnarių operacijų: judesių kontrolė, saugumas (32)
31. Stuburo problemos ir osteoporozė: neutralios padėties išlaikymas (32)
32. Nėštumas: fizinės būklės palaikymas, judesių kontrolė (32)
33. Artritas: sąnarių skausmo mažinimas, judesių pritaikymas (33)
34. Kiti atvejai: silpnaregiai, kvėpavimo kontrolės ypatumai (33)



Ai Chi Vandens Mankšta Sveikatai Ir Reabilitacijai

Kas yra Ai Chi?

Ai Chi – tai lėto judesio ir atsipalaidavimo metodika, atliekama vandenyje. Ji padeda lavinti mobilumą, pusiausvyrą, sąmoningą kvėpavimą ir judesių kontrolę. Šią praktiką galima taikyti tiek treniruočių, tiek reabilitacijos kontekste (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Ai Chi galima atlikti poromis ir tai vadinama **Ai Chi Ne** (Crebbin – Bailey, Harcup & Harrington, 2005).

Ai Chi yra ypač naudinga:

- vandens mankštos instruktoriams.
- asmeniniams treneriams.
- vandens terapijos bei reabilitacijos specialistams.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Ši technika naudingą patirtį suteikia ne tik klientams, bet ir patiems instruktoriams. Lėti, ritmingi judesiai, derinami su giliu kvėpavimu, atpalaiduoja, gerina judesių amplitudę ir sąnarių mobilumą (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Ai Chi sujungia **tai chi principus** su **shiatsu** ir **Watsu** elementais. Ji atliekama stovint vandenyje iki pečių, naudojant lėtus rankų, kojų ir liemens judesius, kurie harmonizuoja kūną ir protą (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Jun Konno ir Ai Chi ištakos

Ai Chi metodiką sukūrė **Jun Konno**, vienas jauniausių Japonijos olimpinės plaukimo rinktinės trenerių (apie 1980 m.). Jis daug metų tyrinėjo vandens gyvūnų, ypač jūros gyvačių, judesius, siekdamas suprasti sklandų ir taupų judėjimą vandenyje (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Vėliau Konno susipažino su **Watsu** – vandens masažo ir terapijos technika. Joje pastebėti judesiai priminė natūralų jūros gyvūnų lankstumą. Vis dėlto, Watsu praktika atliekama poromis, todėl kai kuriems žmonėms ji pasirodė nepatogi (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Norėdamas pasiūlyti alternatyvą, Konno sukūrė **Ai Chi** – individualią praktiką, kuri išlaiko Watsu privalumus, bet gali būti atliekama savarankiškai (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Pagrindiniai Ai Chi principai:

- laikysenos ir ilgosios kūno ašies svarba.
- proto ir kūno harmonija.
- sąmoningas kvėpavimas.
- vizualizacijos naudojimas judesio suvokimui.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Ai Chi tinka tiek sportininkams, įpratusiems prie greitų, sprogstamųjų judesių, tiek žmonėms, atsigaunantiems po traumų ar operacijų. Ji moko stebėti ir taisyti judesių modelius, ugdo sąmoningumą bei padeda atkurti harmoningą kūno kontrolę (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Ai Chi: Judesio, kvėpavimo ir nervų sistemos sąveika

Judesiai ir kvėpavimas

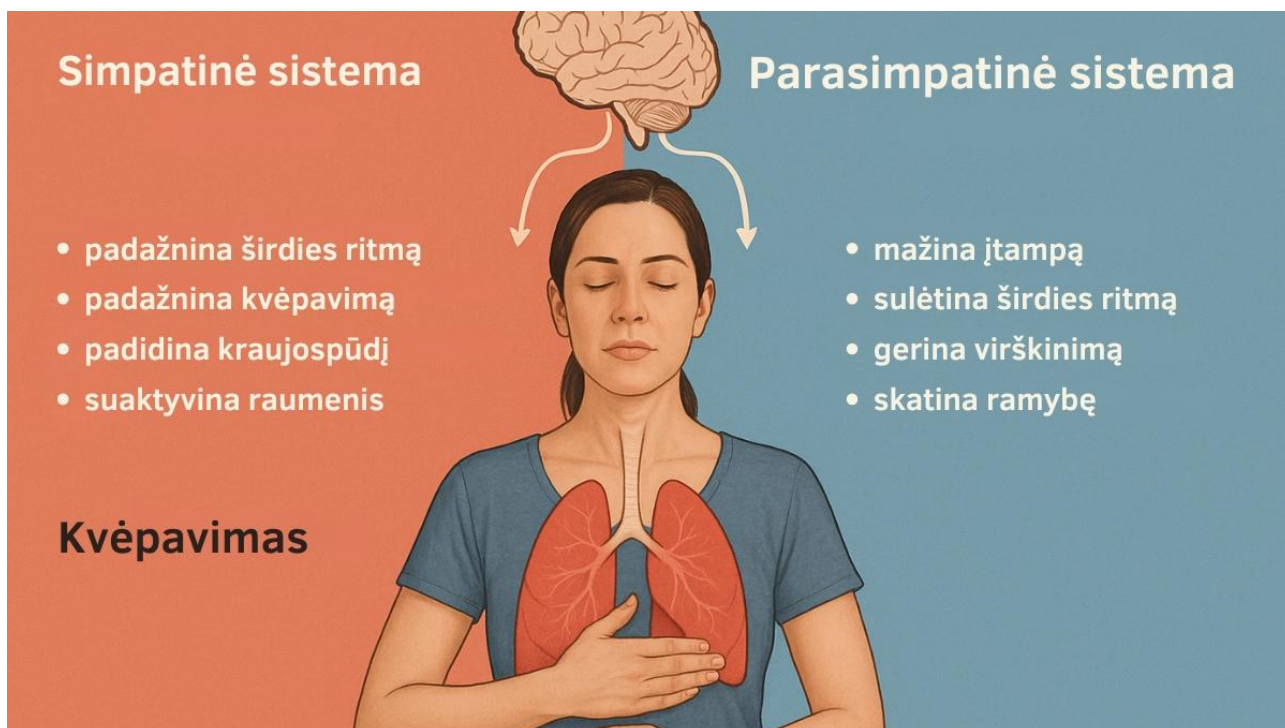
Ai Chi, kaip ir tradicinis **tai chi**, grindžiamas lėtais, sklandžiais judesiais, derinamais su giliu kvėpavimu. Judesiai apima pagrindines raumenų grupes, gali būti simetriški ar asimetriški, o kai kurie atliekami ant vienos kojos, taip lavinant pusiausvyrą (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Šie pratimai:

- gerina judrumą ir raumenų jėgą.
- skatina sąmoningą kvėpavimą.
- padeda pasiekti atsipalaidavimo būseną.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Svarbiausias veiksnys Ai Chi praktikoje – **diafragminis kvėpavimas**, kuris ne tik ramina, bet ir padeda reguliuoti skausmą bei kraujotaką (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Kvėpavimas ir autonominė nervų sistema

Kvėpavimas yra unikali funkcija – jis vyksta savaime, bet gali būti ir sąmoningai valdomas. Sąmoningas kvėpavimas mažina simpatinės nervų sistemos („kovok arba bėk“) aktyvumą ir skatina parasimpatinę („ilsėkis ir atsistatyk“) veiklą (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

- **Simpatinė sistema** didina širdies ritmą, kvėpavimo dažnį, kraujospūdį, aktyvina raumenis.
- **Parasimpatinė sistema** mažina įtampą, lėtina širdies darbą, gerina virškinimą, skatina ramybę.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Kontroliuodami kvėpavimą, galime tiesiogiai veikti šią pusiausvyrą. **Diafragminis kvėpavimas** suaktyvina parasimpatinę sistemą, reguliuoja širdies ritmą ir kraujospūdį (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Diafragminio kvėpavimo nauda

Diafragminis kvėpavimas:

- pagerina oro patekimą į plaučius ir audinius.
- skatina veninę kraujotaką ir širdies darbą.
- aktyvina limfos cirkuliaciją, stiprina imunitetą.
- padeda apsisaugoti nuo infekcijų.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Priešingai, paviršutiniškas krūtinės ar raktikaulinis kvėpavimas yra mažiau efektyvus ir dažnai atsiranda dėl streso ar netaisyklingų įpročių (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Praktinė mokymo dalis

Praktikuojant Ai Chi, baseino gylis turėtų būti iki pečių 1,3 metro, o vandens temperatūra – 35 °C ramioje aplinkoje. Įsitikinkite, kad jūsų pečiai yra po vandeniu, keliai šiek tiek sulenkti, o kūnas atsipalaidavęs. Atlikite pratimą lėtais, dideliais judesiais, naudodami visą kūną. Įkvėpdami kelkite delnus į viršų, o iškvėpdami – žemyn Crebbin – Bailey, Harcup & Harrington, 2005).

Norint įsisavinti diafragminį kvėpavimą, rekomenduojama:

1. Atsipalaiduoti ir įkvėpti per nosį, leidžiant pilvui pakilti.
2. Iškvėpti per sučiauptas lūpas, pilvui leidžiantis žemyn.
3. Krūtinė, pečiai ir kaklas turi išlikti atpalaiduoti.
4. Kvėpavimo ciklą galima praktikuoti gulint, sėdint ar stovint vandenyje.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Vandenyje **hidrostatinis slėgis** apsunkina įkvėpimą, bet palengvina iškvėpimą, todėl tai dar labiau lavina kvėpavimo raumenų darbą (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Ai Chi: Judėjimo principai

Sąmoningas judesys

Ai Chi yra puikus būdas lavinti judesius tiems, kurie baiminasi keisti įprastus judėjimo modelius. Čia svarbu:

- stebėti judesį be pasipriešinimo.
- naudoti vizualizaciją, įsivaizduojant tobulą judėjimą.
- priimti kiekvieną judesį kaip tinkamą ir natūralų.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Toks požiūris ugdo pasitikėjimą, sąmoningumą ir stiprina ryšį tarp kūno bei proto. Lėti judesiai leidžia reflektuoti ir stebėti savo kūno pokyčius (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Pusiausvyra

Pusiausvyra vandenyje yra dinamiška – ją nuolat veikia judesiai ir srovės. Todėl rekomenduojama:

- įsivaizduoti tvirtus pėdos atramos taškus.
- išlaikyti lengvą ir laisvą viršutinę kūno dalį.
- judant aktyvuoti pėdų padus.
- dėmesį sutelkti į „centrą“ – atramos tašką, iš kurio kyla judesys.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Laikant bent vieną koją ant baseino dugno, kūnas išlieka stabilus. Rankų ir kojų judesiai turėtų būti ilgi, sklandūs, lengvi, be spaudimo kūnui (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Energijos taupymas

Ai Chi tikslas – atlikti judesius su minimaliu energijos kiekiu.

- Reikėtų vengti perteklinio vandens judinimo.
- Vėsesniame vandenyje judesiai gali būti šiek tiek greitesni, kad kūnas išlaikytų šilumą.
- Progresuojant pereinama prie apvalių, sukamųjų judesių, kurie lavina mobilumą ir įtraukia daugiau raumenų.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Kvėpavimas

Kvėpavimas turi būti sąmoningas:

- **įkvėpimas** per nosį.
- **iškvėpimas** per burną, aktyviai iš pilvo srities.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Dėmesys turėtų būti sutelktas į iškvėpimą – tai skatina atsipalaidavimą, o įkvėpimas atliekamas ramiai ir natūraliai (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Kvėpavimo technika yra svarbesnė nei patys judesiai, nes būtent ji suteikia didžiausią Ai Chi naudą (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Ai Chi poveikis sveikatai

Ai Chi metodas naudoja rytietišką ir vakarietišką Tai Chi, šiatsu, vatsu ir vandens pratimų derinį, kuris pagreitina medžiagų apykaitą ir kraujotaką, 7 % padidina deguonies suvartojimą, pagerina kepenų veiklą, taip pat pusiausvyrą, koordinaciją, simetriją ir neuromuskulinę fasilitaciją (Crebbin – Bailey, Harcup & Harrington, 2005).

Ai Chi padeda tiems, kurie turi pusiausvyros, judėjimo ir vikrumo problemų. Malšina sąnarių ir raumenų skausmus, mažina stresą ir nemigą (Crebbin – Bailey, Harcup & Harrington, 2005)

Kontraindikacijos:

- Žemas kraujospūdis.
- Odos ligos, tokios kaip sunki egzema arba atvira psoriazė.
- Nekontroliuojama epilepsija.
- Sunkios mėnesinės.

(Crebbin – Bailey, Harcup & Harrington, 2005)

Terapinė nauda

Ai Chi yra veiksminga metodika žmonėms, turintiems:

- lėtinį skausmą.
- artritą ar fibromialgiją.
- kvėpavimo sistemos sutrikimus (pvz., LOPL).
- pusiausvyros problemų.
- neurologinių ar ortopedinių ligų.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Ji padeda pagerinti judėjimo efektyvumą, mobilumą ir pusiausvyrą. Praktika tinkama tiek grupėse, tiek individualiai, nereikia jokios papildomos įrangos. Svarbu tai, kad **Ai Chi nereikalauja mokėti plaukti** – veidas ir plaukai išlieka sausi, todėl užsiėmimai saugūs visiems (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Kvėpavimas ir atsipalaidavimas

Vienas pagrindinių Ai Chi privalumų – **diafragminio kvėpavimo poveikis:**

- mažina stresą.
- padeda atsipalaiduoti.
- skatina meditatyvią būseną.
- gerina širdies ir kraujagyslių veiklą.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Reguliari praktika stiprina ne tik fizinę, bet ir emocinę sveikatą (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Skausmo valdymas

Lėti judesiai kartu su giliu kvėpavimu:

- mažina raumenų įtampą.
- padeda valdyti lėtinį nugaros, pečių ar kaklo skausmą.
- skatina greitesnį atsistatymą po traumų ar operacijų.
- pagerina fascijų ir raumenų sistemos funkciją.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Ai Chi naudinga sergantiems skolioze, artritu, riešo kanalo sindromu bei patyrusiems sportines traumas (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Pusiausvyra ir senjorų sveikata

Ai Chi, kaip ir tai chi, lavina laikyseną, pusiausvyrą ir stabilumą. Tai itin svarbu vyresnio amžiaus žmonėms – padeda išvengti griuvimų ir suteikia daugiau pasitikėjimo savimi (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Ilgalaikė praktika stiprina apatinių galūnių raumenis (ypač aplink kelius ir kulkšnis), o poveikis prilyginamas nuolatiniam bėgiojimui. Senjorai, užsiimantys Ai Chi ar tai chi, jaučiasi stipresni, labiau pasitikintys savimi ir mažiau bijo nukristi (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



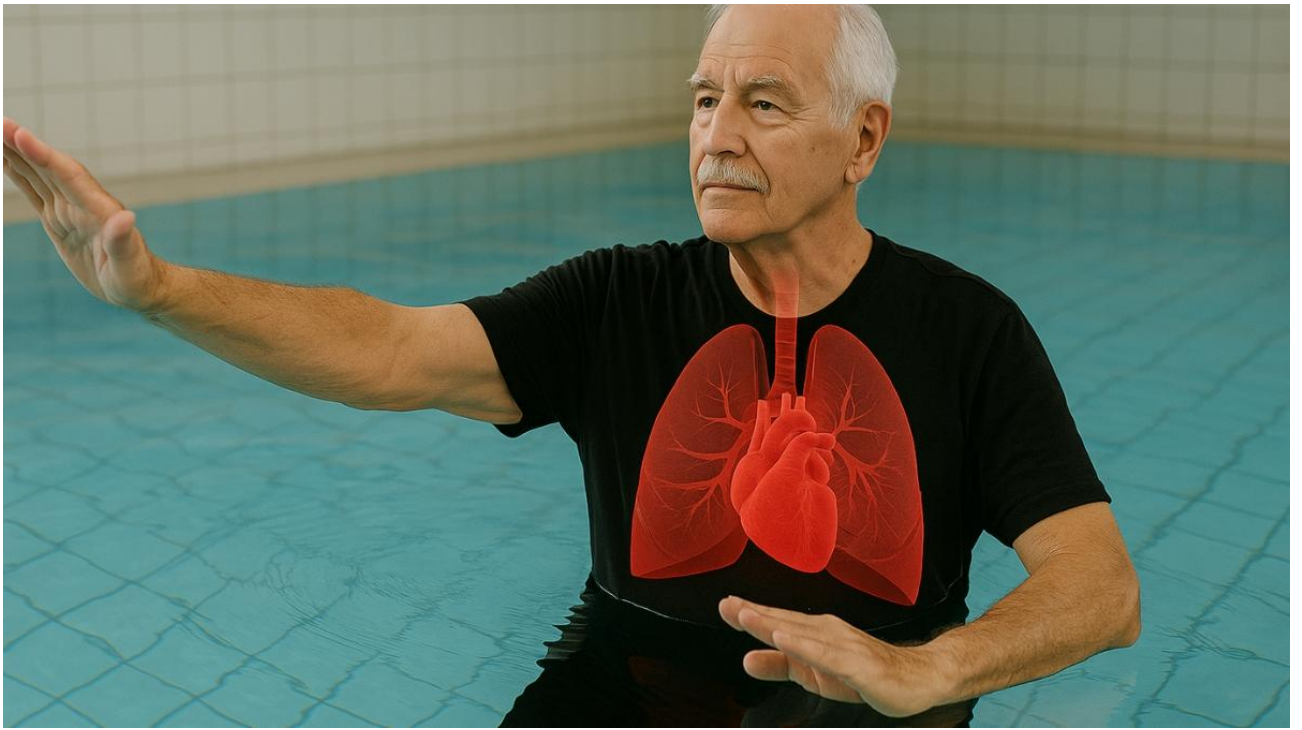
Vandens terapijos privalumai

Vandens aplinka suteikia:

- **plūdrumą**, kuris mažina sąnarių apkrovą.
- **atsipalaidavimą prieš judesį**, mažinantį stuburo refleksus.
- **pagerintą mobilumą ir judesių amplitudę**.
- sąnarių spaudimo ir edemos mažėjimą.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Visa tai padeda palaikyti jungiamųjų bei minkštųjų audinių sveikatą (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Ai Chi poveikis širdies, plaučių ir kraujagyslių sistemai

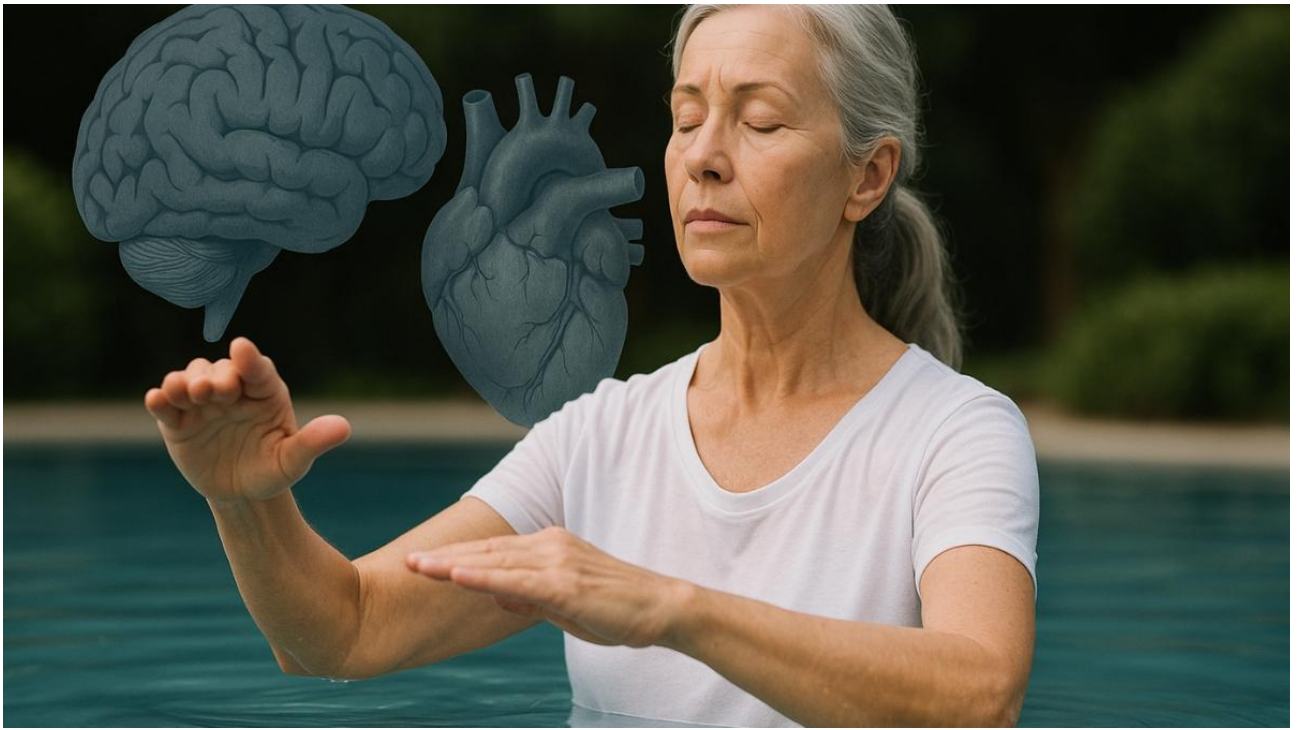
Širdies ir kraujagyslių nauda

Tyrimai rodo, kad lėtų judesių metodikos (pvz., tai chi ir Ai Chi) teigiamai veikia širdies ir kvėpavimo funkciją. Reguliari praktika:

- didina deguonies pasisavinimą.
- gerina širdies darbą.
- stiprina raumenų jėgą ir lankstumą.
- skatina bendrą ištvermę.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Ypač vyresnio amžiaus žmonėms tai padeda išlaikyti geresnę širdies bei kraujagyslių sveikatą (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



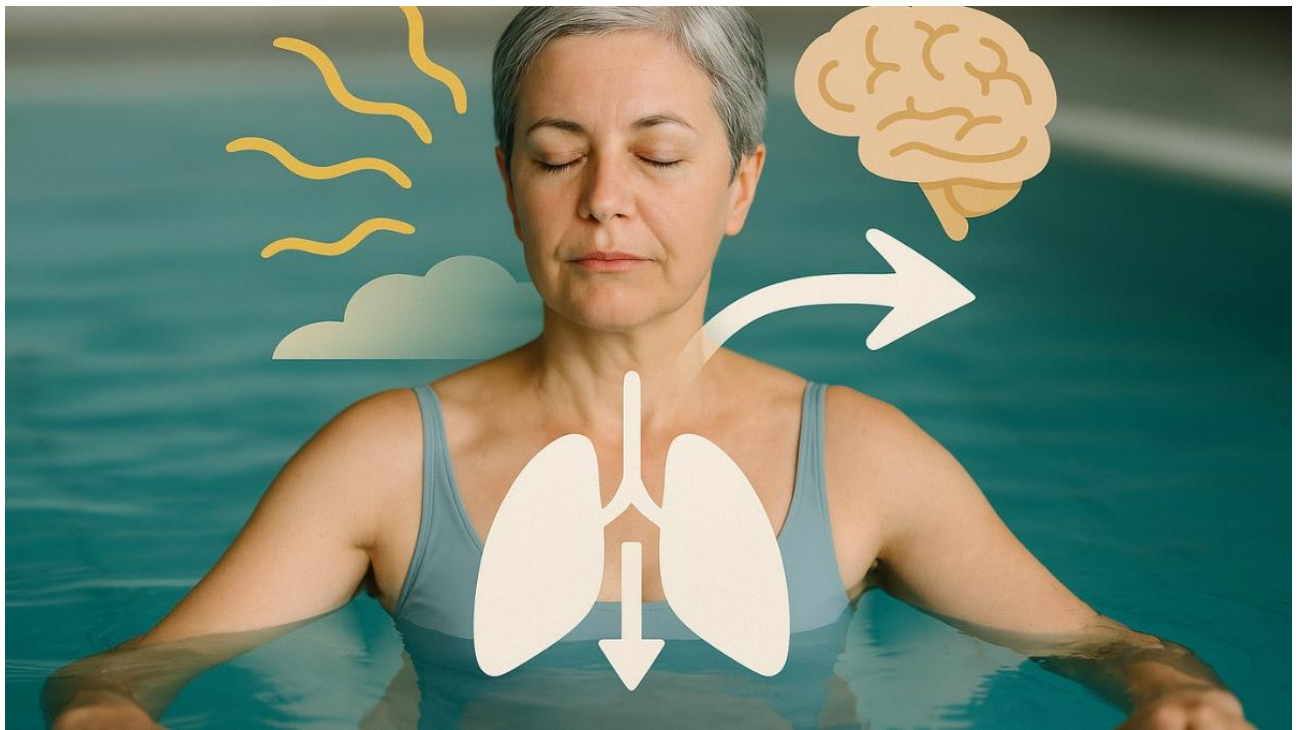
Nervų sistemos reguliacija

Ai Chi kvėpavimas aktyvina **parasimpatinę nervų sistemą**, todėl:

- mažėja širdies susitraukimų dažnis.
- krenta kraujospūdis.
- kvėpavimas tampa ramesnis ir gilesnis.
- optimizuojamas širdies ritmo kintamumas.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Kartu mažėja deguonies suvartojimas, o organizme išlaikomas kvėpavimo balansas (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Kvėpavimo poveikis stresui

Stresas dažnai sukelia greitą ir paviršutinišką kvėpavimą. Ai Chi metodika padeda atkurti ramų ritmą:

- kvėpavimo ciklas sinchronizuojamas su judesiais.
- mažėja nervinės įtampos reakcijos.
- stiprėja vagalinė moduliacija.
- skatinamas atsipalaidavimas.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Tyrimai rodo, kad diafragminis kvėpavimas po operacijų mažina komplikacijų riziką, pagerina ventiliaciją ir greitina atsistatymą (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Hipertenzijos kontrolė

Pirminė hipertenzija gali būti veiksmingai valdoma per kvėpavimo treniruotes. Reguliariai atliekant diafragminio kvėpavimo pratimus:

- kraujospūdis sumažėja vidutiniškai 3–15 mmHg.
- gerėja širdies ir kraujagyslių sistemos darbas.
- mažėja nerimas ir įtampa.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Svarbu, kad kvėpavimas būtų sklandus ir nenutrūkstamas – kvėpavimo sulaikymas gali padidinti kraujospūdį ir apkrauti širdį (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Psichologinis, neurobiologinis ir hormoninis poveikis

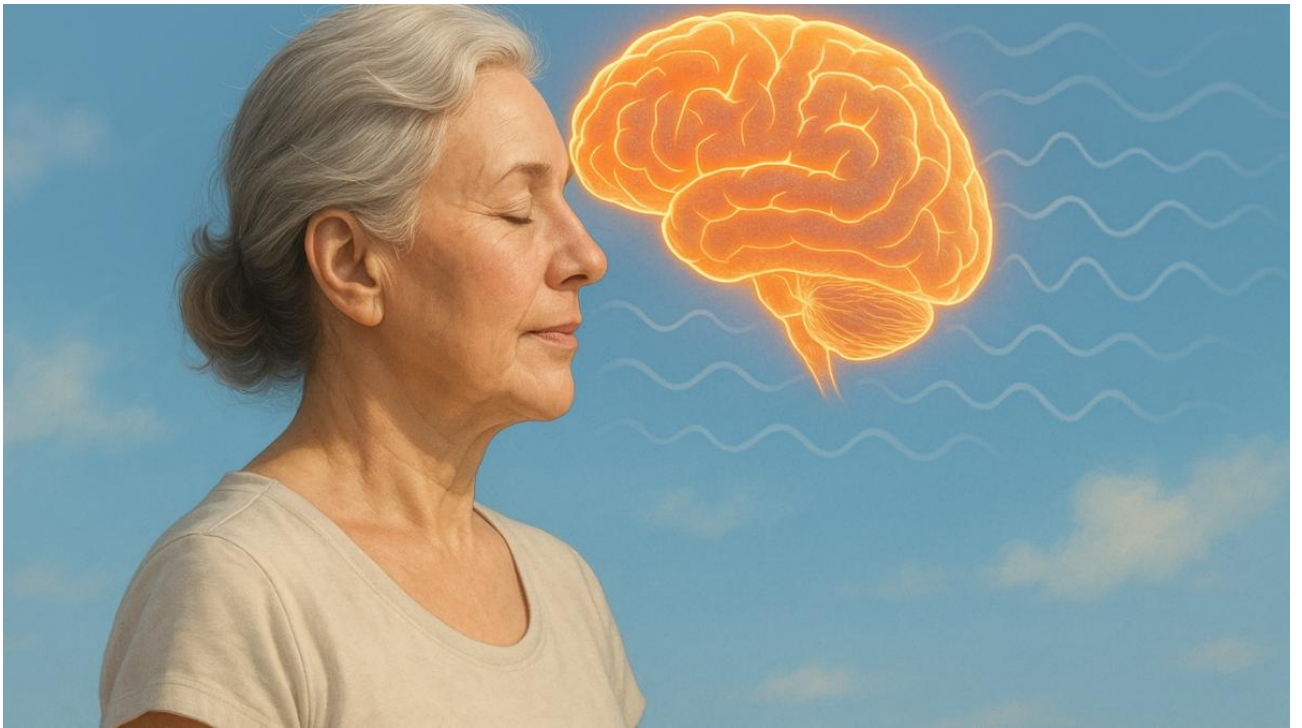
Psichologinė gerovė

Ai Chi, kaip ir kitos lėto judesio praktikos su kvėpavimo kontrole, daro teigiamą poveikį psichinei sveikatai. Reguliari praktika:

- mažina nerimą, stresą ir depresijos simptomus.
- gerina miego kokybę.
- padeda suvaldyti pyktį ir emocinę įtampą.
- mažina su stresu susijusius galvos, kaklo, raumenų skausmus.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Atsipalaidavimas mažina raumenų įtampą ir kraujospūdį, todėl organizmas greičiau atgauna pusiausvyrą (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



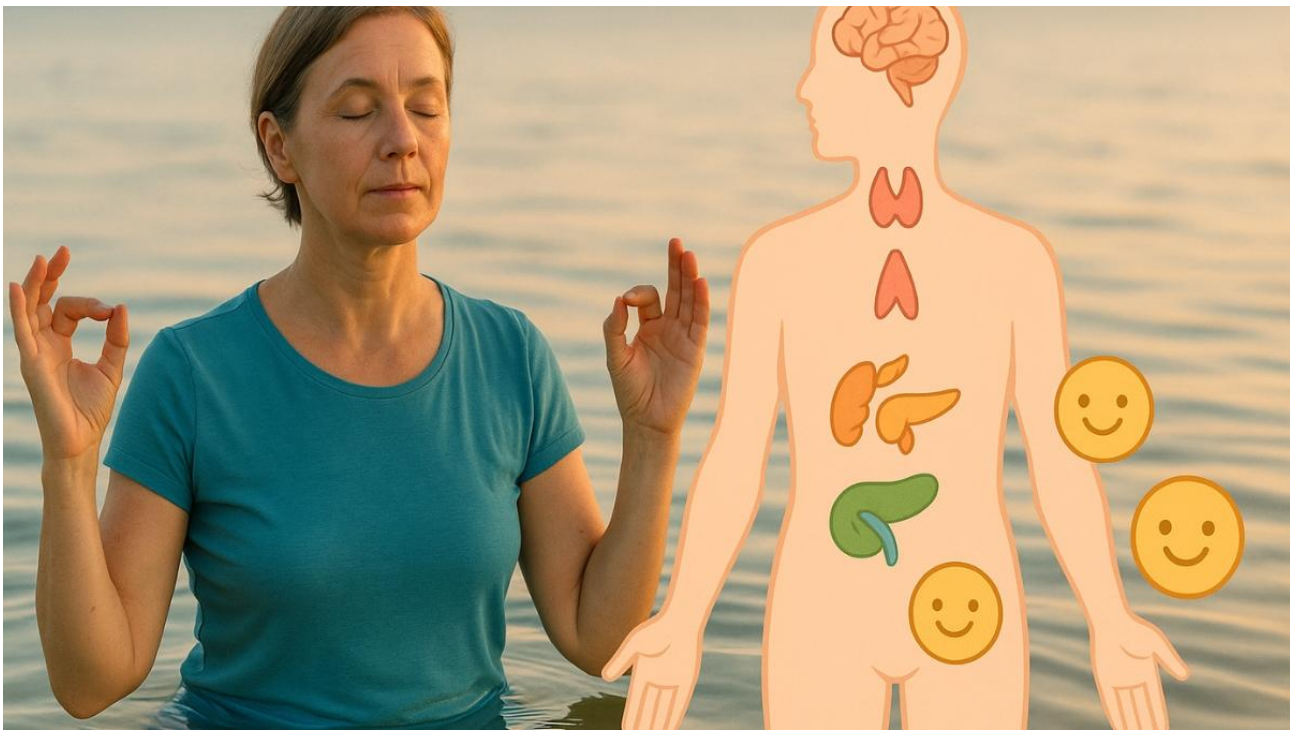
Smegenų veikla

Judesys kartu su giliu kvėpavimu didina smegenų aprūpinimą deguonimi ir aktyvina **alfa bangas**, kurios siejamos su ramybės ir koncentracijos būseną (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Praktikuojant Ai Chi:

- išskiriamas **smegenų kilmės neurotrofinis faktorius (BDNF)**, kuris skatina nervinių ląstelių augimą.
- stabdomi su amžiumi susiję degeneraciniai procesai (pvz., Alzheimerio ligos vystymasis).
- gerėja dėmesys, sąmoningumas ir kognityvinės funkcijos.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Hormonų reguliacija

Ai Chi praktika teigiamai veikia endokrininę sistemą, nes:

- mažina streso hormonų (kortizolio, adrenalino) kiekį.
- reguliuoja augimo hormoną, prolaktiną ir skydliaukę stimuliuojantį hormoną.
- didina endorfinų gamybą.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Endorfinai – natūralūs organizmo analgetikai, kurie ne tik malšina skausmą, bet ir gerina nuotaiką, reguliuoja apetitą, miego ritmą bei imuninę sistemą (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Imuninės sistemos stiprinimas

Per hormonų balansą ir atsipalaidavimą Ai Chi padeda:

- pagerinti organizmo atsparumą.
- palaikyti sveiką kūno svorį.
- sumažinti lėtinių ligų progresavimo riziką.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Ai Chi taikymas specialioms populiacijoms

Bendrieji principai

Ai Chi gali būti naudingas daugeliui žmonių – nuo ortopedinių iki neurologinių ar psichologinių sutrikimų turinčių pacientų. Šio metodo esmė – nėra „teisingo“ ar „neteisingo“ atlikimo būdo. Judesiai ir jų variacijos pritaikomi pagal kiekvieno žmogaus galimybes (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

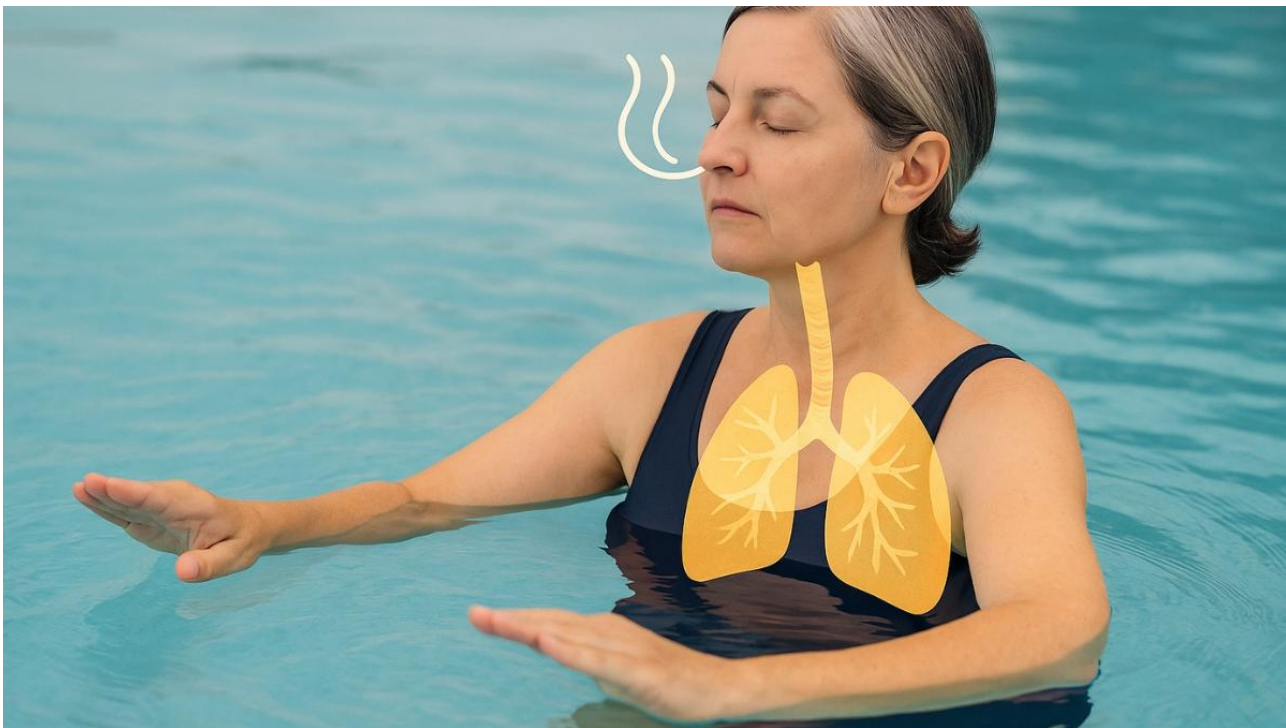
Tačiau kai kuriais atvejais reikia papildomų gairių ar modifikacijų (Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Neurologiniai sutrikimai

- **Po insulto ar galvos traumos** rekomenduojama pradėti vos nuo kelių judesių vieno seanso metu. Tai padeda išvengti nusivylimo ir ugdyti pusiausvyros bei koordinacijos įgūdžius.
- Rekomenduojama pradėti nuo trumpesnių galūnių judesių, o vėliau palaipsniui pereiti prie ilgesnių.
- Lėti judesiai vandenyje padeda atkurti **neuromuskulinę koordinaciją**.

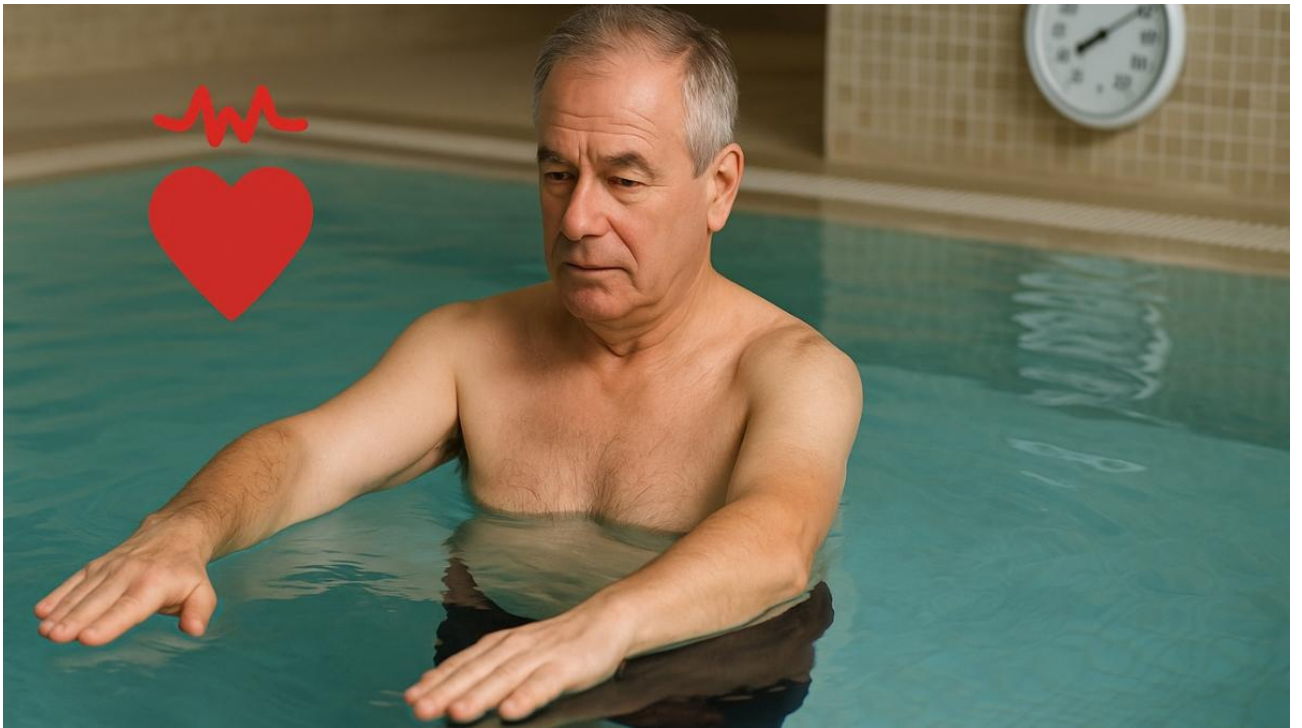
(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Kvėpavimo sutrikimai

- **Astmos ar LOPL (lėtinės obstrukcinės plaučių ligos) atvejais** labai svarbu pabrėžti įkvėpimą per nosį.
- Tokiems klientams rekomenduojama pradėti sekloje vandens dalyje, nes gilesniame vandenyje didėja krūtinės spaudimas.
- Judesiai atliekami mažesne amplitude, palaipsniui ją didinant pagal toleranciją.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Širdies ir kraujagyslių ligos

- **Sergantiesiems širdies ligomis ar po operacijų** būtina sekti, kad nebūtų perkaitimo požymių.
- Pratimus reikia pradėti lėtai, seanso pabaigoje – atvėsinti kūną.
- Reikia vengti kvėpavimo sulaikymo, nes tai gali didinti kraujospūdį.
- Ypač svarbus **ritmingas diafragminis kvėpavimas**.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Fibromialgija

- Ai Chi ypač tinka žmonėms, sergantiems fibromialgija.
- Vandens šiluma padeda atsipalaiduoti, o lėti judesiai – sumažinti raumenų įtampą.
- Rekomenduojamas lėtas tempas, dažnos pertraukos, kad būtų išvengta nuovargio.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Po sąnarių operacijų

- **Po kelio ar klubo sąnario keitimo** rekomenduojama judėti lėtai, vengiant kraštutinių judesių.
- Kelio apsaugai svarbu judesius atlikti kontroliuojant ir naudojant „minkštus“ (šiek tiek sulenktus) kelius.
- Klubas, kelias ir pėda turi išlikti vienoje linijoje.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Stuburo problemos ir osteoporozė

- Visuomet akcentuojama neutrali stuburo padėtis.
- Reikėtų vengti juosmens ar kaklo hiperekstenzijos bei krūtinės ląstos hiperfleksijos.
- Judesiai atliekami lėtai, sklandžiai ir vidutine amplitude, vengiant kraštutinių pozicijų.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Nėštumas

- Ai Chi padeda palaikyti fizinę būklę nėštumo metu.
- Reikia vengti perkaitimo šiltoje, drėgnoje aplinkoje.
- Judesiai atliekami vidutine amplitude, kad nebūtų per daug tempiami atpalaiduoti audiniai.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).



Artritas

- Vandens savybės kartu su Ai Chi judesiais padeda sumažinti sąnarių skausmą ir pagerinti jų mobilumą.
- Jei po užsiėmimo skausmas didesnis nei prieš, vadinasi, intensyvumas buvo per didelis. Kitą kartą rekomenduojama mažinti trukmę, judesių amplitudę ir pastangų lygį.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Kiti atvejai

- **Silpnaregiams** būtina dažniau paaiškinti judesius ir kvėpavimo techniką. Judėjimas turėtų vykti lėtai, kvėpavimas – nenutrūkstamas. Kvėpavimo sulaikymas gali būti žalingas sergant glaukoma ar kitomis akių ligomis.

(Thein Brody & Richley Geigle, 2009).

Šaltiniai:

3. Crebbin-Bailey J., Dr Harcup J. & Harrington J. (2005). *The Spa Book: the official guide to spa therapy. United Kingdom: Melody Dawes.*
4. Thein Brody L. & Richley Geigle P. (2009). *Aquatic Exercise For Rehabilitation and Training. United Kingdom: Human Kinetics .*