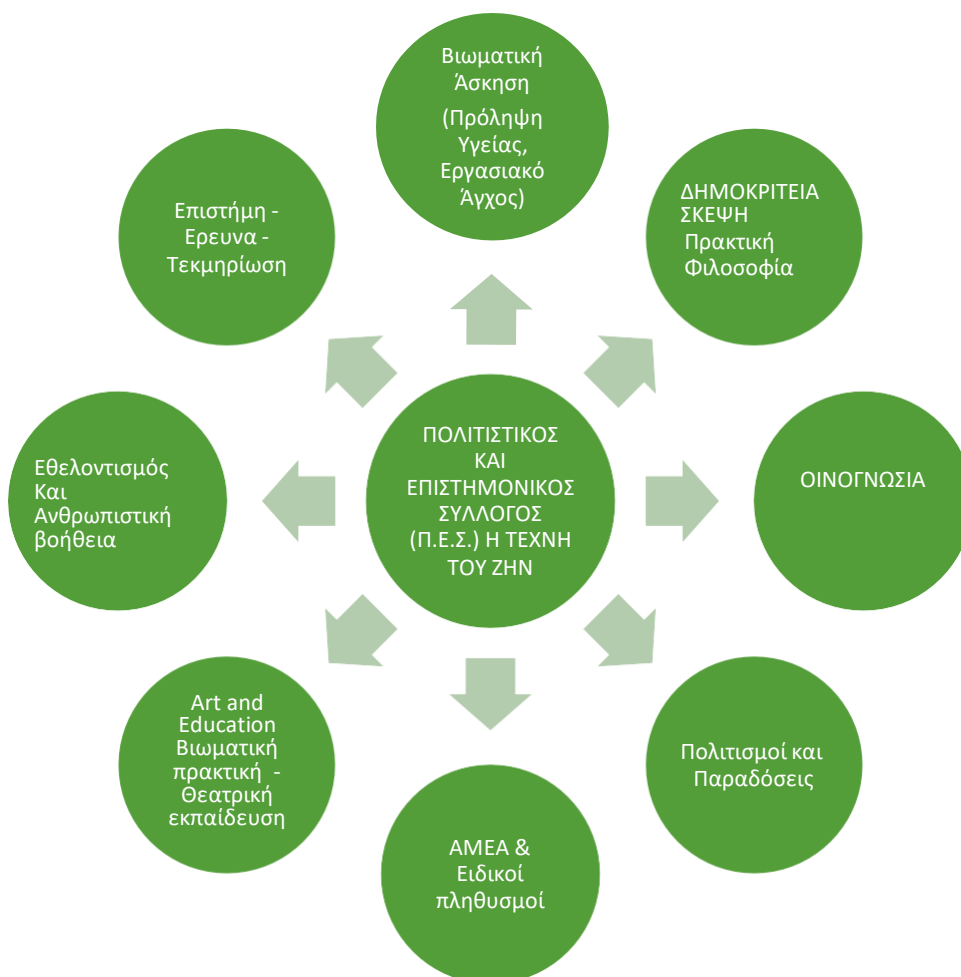


ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ (Π.Ε.Σ.) Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΖΗΝ	Ξάνθη – Θράκη – Ελλάδα – Μεσόγειος – Ευρώπη – Κόσμος «Το σταυροδρόμι των Πολιτισμών»	CULTURAL AND SCIENTIFIC ASSOCIATION (C.A.S.A.) LIFE ARTS
Η Φιλοσοφία μας: «Ο Ολοκληρωμένος και Ισορροπημένος Άνθρωπος» που ασκείται, σκέφτεται, μετέχει, ενεργεί και προσφέρει στο κοινωνικό γίνεσθαι.	Το μόντο μας: « Μία πόρτα στις τέχνες της Ζωής» - Άσκηση - Επιστήμη - Φιλοσοφία - Εθελοντισμός - Συμμετοχή - Συνέργεια	Τα μέσα μας: - Άσκηση στις Κινητικές Τέχνες - Βιωματικά Σεμινάρια - Επιστημονική Έρευνα - Φεστιβάλ - Εθελοντικές Δράσεις - Ανθρωπιστικές Δράσεις - Δράσεις Πολιτισμού
Η Μετεξέλιξή μας: Το εργαστήρι Tai Chi Chuan της ΦΕΞ (Φιλοπρόοδη Ένωση Ξάνθης) 13 ετών ιστορίας μετεξελίχθηκε σε ένα νέο φορέα για να πραγματώσει και να αναπτύξει το νέο του ολοκληρωμένο όραμα.	Τα ιδρυτικά Μέλη μας: Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, Εκπαιδευτικοί, Κοινωνιολόγοι, Μηχανικοί, Πανεπιστημιακοί Καθηγητές, Επιχειρηματίες	Ο χώρος μας: Ενοικιαζόμενος χώρος ισόγειος με πατάρι και αποδυτήρια Διεύθυνση: 28^{ης} Οκτωβρίου 311 67131 Ξάνθη



ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΣ (2010 – 2022)

- 1. ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΤΑΙ CHI CHUAN ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ YANG STYLE**
- 2. ΔΙΕΘΝΕΣ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΤΑΙ CHI CHUAN «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ Ο ΑΒΔΗΡΙΤΗΣ» στη Ξάνθη**
- 3. ΔΡΑΣΗ «ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ»** Στα πλαίσια της δράσης μας διοργανώνουμε διάφορες πολιτιστικές εκδηλώσεις και διαλέξεις με σκοπό την ενημέρωση των μελών μας και του κοινού πάνω σε θέματα που εμπλουτίζουν την γνώση μας στις ιδιαιτερότητες των πολιτισμών και των διαφορετικών παραδόσεων ανάμεσα στην Ελλάδα και σε άλλες κουλτούρες.
- 4. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΤΑΙ ΤΣΙ ΤΣΟΥΑΝ:** Στοχασμός και επιστημονική τεκμηρίωση στη βιωματική άσκηση
- 5. «ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ» – Ανθρωπιστική βοήθεια**
- 6. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΑΙ ΤΣΙ ΤΣΟΥΑΝ της ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΤΑΙ ΤΣΙ ΤΣΟΥΑΝ ΤΑΪΒΑΝ**
- 7. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΤΕΦΦΑ ΔΠΘ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ –** Επιστημονική Τεκμηρίωση της βιωματικής Άσκησης.

ΟΙ ΝΕΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΣ (2023 -)

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ & ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ – Π.Ε.Σ. ‘Η Τέχνη του Ζην’ **CULTURAL & SCIENTIFIC ASSOCIATION – CA.S.A. ‘LIFEARTS’**

- 1. ΔΡΑΣΗ «ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΙΝΟΓΝΩΣΙΑ»:** Η εναλλακτική πρόταση για τη γνωριμία του Ευ Ζην, της οινογνωσίας και της βιωματικής άσκησης για το κοινό της πόλης της ευρύτερης Περιφέρειας ΑΜΘ.
- 2. Art in Education – Η τέχνη στην Εκπαίδευση:** Βιωματική διδασκαλία – θεατρική εκπαίδευση
- 3. ΔΡΑΣΗ «ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ – ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ»:** Η εναλλακτική πρόταση που συνδυάζει την βιωματική άσκηση με εκδρομές, πεζοπορίες, θερμά λουτρά και παραμονή σε καταφύγια.
- 4. ΔΡΑΣΗ «ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ».** Συνεργασία και επισκέψεις ομάδων από την Ελλάδα και το εξωτερικό.
- 5. ΔΡΑΣΗ «ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ»:** Αποσκοπεί στην ανάπτυξη της κουλτούρας του εθελοντισμού στα μέλη του Συλλόγου και σε άλλες ομάδες πολιτών για κοινές δράσεις.
- 6. ΔΡΑΣΗ «ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΑ ΣΚΕΨΗ»:** Εκπαίδευση στη Φιλοσοφία του Δημόκριτου του Αβδηρίτη και άλλων Ελλήνων φιλοσόφων με ένα σύγχρονο πρακτικό και καθημερινό βιωματικό τρόπο.

ΚΕΝΤΡΟ ΤΑΙ ΤΣΙ ΤΣΟΥΑΝ ‘YANG SHENG’ ΞΑΝΘΗ **ΤΑΙ CHI CHUAN CENTER ‘YANG SHENG’ ΧΑΝΘΙ**

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΤΑΙ ΤΣΙ ΤΣΟΥΑΝ και ΤΣΙ ΓΚΟΝΓΚ (όλα τα επίπεδα, φόρμες χεριών και όπλα, Tui Shou, Αγωνιστικό τμήμα, διαφοροποιημένα πρωτόκολλα για την Πρόληψη και Συμπεριληπτική εκπαίδευση στο Τάι Τσι Τσουάν)

- **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΝΕΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:** Πρωτόκολλα Θεραπευτικής Άσκησης για την τρίτη ηλικία, Ογκολογικούς Ασθενείς, ΑΜΕΑ, Εργασιακό άγχος.
- **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΝΕΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ και ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ** (σε συνεργασία με το ΣΕΦΑΑ του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, ερευνητικούς φορείς στην Ελλάδα και το εξωτερικό, διεξαγωγή ερευνών)

Φωτογραφικές Στιγμές



Η ιστοσελίδα μας
<https://www.lifearts.org.gr>

email: info@lifearts.org.gr
Διεύθυνση: 28^{ης} Οκτωβρίου 311,
Ξάνθη 67131



Η ιστορία μας:

- <http://taichi-xanthi.blogspot.com/>
- <https://sites.google.com/view/panhellenic-taichi-symposium>
- <https://sites.google.com/view/taichi-festival-democritus/home>

KENTPO TAI TSI TSOYAN 'YANG SHENG' ΞΑΝΘΗ



Email: taichi-xanthi@lifearts.org.gr

Πρόεδρος Νέου Συλλόγου

Emi Chatzipanagioti, MSc, PhD Candidate
Teacher of Physical Education & Rehabilitation
Certified Tai Chi instructor & coach
International judge Tai Chi
Member of the World Tai Chi Chuan federation,
Taiwan (WTCCF)
Xanthi, Greece.

email: emichatz@gmail.com
mob.: +30 6977 560795

Εκδηλώσεις – Ημερίδες



Το λήμμα tai chi στο Google scholar δίνει:

1.200.000 ερευνητικά αποτελέσματα

Επεξεργασία Προβολή Ιστορικό Σελιδοδείκτης Εργαλεία Βοήθεια

Εισαγόμενα - karaka@gmail.c x tai chi - Μελετητής Google x +

https://scholar.google.gr/scholar?hl=el&as_sdt=0%2C5&q=tai+chi&btnG=

NERAL LINK Log In - Τμήμα Μηχαν... HaritiniPhotography Life Arts | ΖΗΝΑΙΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ | e... Gmail WEBMAIL DUTH

Google Μελετητής tai chi

Άρθρα Περίπου 1.210.000 αποτελέσματα (0,08 δευτ.)

Οποιαδήποτε στιγμή
Από το 2022
Από το 2021
Από το 2018
Προσαρμοσμένο εύρος...

Ταξινόμηση κατά συνάφεια
Ταξινόμηση κατά ημερομηνία

Όλοι οι τύποι
Άρθρα ανασκόπησης

☐ συμπερίληψη
ευρεσιγενών
☒ να περιλαμβάνονται
παραθέματα
☒ Δημιουργία
ειδοτήρησης

Tai chi chuan
C Lan, JS Lai, SY Chen - Sports medicine, 2002 - Springer
... If a programme only utilises several TCC postures instead of a complete set of TCC movements, 'tai chi-like exercises' or 'tai chi movements' are better descriptions for the training mode...
☆ Αποθήκευση 99 Παράθεση Γίνεται αναφορά σε 273 Σχετικά άρθρα Όλες οι 10 εκδόξεις

Tai chi: physiological characteristics and beneficial effects on health
JX Li, Y Hong, KM Chan - British journal of sports medicine, 2001 - bjsm.bmj.com
... Tai Chi helps to improve movement capacity, and whether this form of exercise affects mental control. In most of the English literature, Tai Chi ... This very point was mentioned in Tai Chi ...
☆ Αποθήκευση 99 Παράθεση Γίνεται αναφορά σε 523 Σχετικά άρθρα Όλες οι 14 εκδόξεις

ηΤΜΥ Tai chi chuan in medicine and health promotion
C Lan, SY Chen, JS Lai, AMK Wong - Evidence-based complementary ..., 2013 - hindawi.com
... The Tai Chi group practised 12 short forms of Tai Chi for 12 weeks. After training, the Tai Chi group showed greater excursion in the center of gravity (COG) amplitude in leaning forward.
☆ Αποθήκευση 99 Παράθεση Γίνεται αναφορά σε 112 Σχετικά άρθρα Όλες οι 13 εκδόξεις

ηΤΜΥ Tai Chi research review
T Field - Complementary Therapies in Clinical Practice, 2011 - Elsevier
... Tai Chi exercise improved aerobic capacity when practiced long ... Tai Chi was compared with Chi Gong, both were noted to have aerobic effects, but Tai Chi had greater effects than Chi ...
☆ Αποθήκευση 99 Παράθεση Γίνεται αναφορά σε 112 Σχετικά άρθρα Όλες οι 13 εκδόξεις

Συναφείς αναζητήσεις
effect of tai chi safety of tai chi health benefits of tai chi

scholar.google.gr/scholar?cites=2161840110617746861&as_sdt=2005&ucid=0,5&hl=el

Επιστημονική Τεκμηρίωση

Πρωτότυπα ερευνητικά αποτελέσματα έχουν παραχθεί με συνεργασία με το Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης στην Κομοτηνή και με ομάδες του Συλλόγου.

ΤΡΙΣΕΛΙΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

4ου ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

«Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΜΙΚΤΟΥ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΑΙ ΤΣΙ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ»

«THE APPLICATION OF A MIXED LIVE AND ONLINE EXERCISE PROGRAM OF TAI CHI FOR ADULTS AND ITS EFFECT ON DYNAMIC BALANCE»

Χατζηπαναγιώτη Β., Γιοφτσιδου Α.,
Χατζηνικολάου Α., Μάλλιου Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
2021»

ΤΡΙΣΕΛΙΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ 4^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΜΙΚΤΟΥ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΑΙ ΤΣΙ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
Χατζηπαναγιώτη Β., Γιοφτσιδου Α., Χατζηνικολάου Α., Μάλλιου Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

Περίληψη

Το Τάι Τσι είναι μία κινεζική πολεμική τέχνη που δυναμώνει, διατάσσει και εξισορροπεί τον ασκούμενο. Μπορεί να θεωρηθεί μία από τις καλύτερες μορφές άσκησης για την βελτίωση της ισορροπίας και την αποφυγή των πτώσεων των ενηλίκων. Η εφαρμογή εξ αποστάσεως εκπαίδευσης λόγω της πανδημίας αποτέλεσε μία λύση για πολλά προγράμματα άσκησης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει την επίδραση ενός μεικτού παρεμβατικού προγράμματος, με δια ζώσης και εξ αποστάσεως διαδικτυακή άσκηση Τάι Τσι σε ενήλικες ασκούμενους και την επίδραση του στην δυναμική ισορροπία. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 19 ασκούμενοι (7 άντρες & 12 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας 53.9 ± 6.3 χρόνια, οι οποίοι συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα Τάι Τσι διάρκειας 18 εβδομάδων, εκ των οποίων οι 9 εβδομάδες σε δια ζώσης και 9 σε εξ αποστάσεως διαδικτυακή άσκηση κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων της πανδημίας. Η συχνότητα άσκησης ήταν 3 φορές/εβδομάδα διάρκειας 90 λεπτών στα δια ζώσης μαθήματα ενώ στη διαδικτυακή άσκηση η διάρκεια προσαρμόστηκε στα 60 λεπτά. Στη σύγχρονη διαδικτυακή εκπαίδευση έγινε προσαρμογή του προγράμματος και των τεχνικών αλληλεπίδρασης με τους συμμετέχοντες. Ως όργανο μέτρησης της δυναμικής ισορροπίας χρησιμοποιήθηκε το Y-Test (Lower Quarter test), το οποίο διεξήχθη πριν και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι, μετά από την εφαρμογή t-test για εξαρτημένα δείγματα με δείκτη σημαντικότητας ($p < 0.05$), παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($t = -3.663$; $p < 0.05$) στην ισορροπία του αριστερού ποδιού και ($t = -3.257$; $p < 0.05$) του δεξιού ποδιού μεταξύ της αρχικής και της τελικής μέτρησης. Διαπιστώνεται πως η άσκηση στο Τάι Τσι φαίνεται να είναι μία αποτελεσματική μέθοδος για την βελτίωση της ισορροπίας σε υγιή ενήλικα άτομα. Η ενεργοποίηση διαφορετικών μυϊκών ομάδων, η ακολουθία των κινήσεων, η χρονική διάρκεια, η άσκηση νους σώματος ενδεχομένως να επιδρούν θετικά στον έλεγχο της στάσης του σώματος και την καλύτερη αίσθηση της θέσης του μέσα στο χώρο.

Λέξεις κλειδιά: Τάι Τσι, ισορροπία, μεικτό πρόγραμμα άσκησης, εξ αποστάσεως άσκηση

Διεύθυνση αλληλογραφίας
Χατζηπαναγιώτη Βηθλεέμ
Διεύθυνση: Παλιά Μορτίνη, Θυρίδα 19, 67150 Ξάνθη
Τηλ.: 6977560795, E-mail: vichatz@phed.duth.gr

Ο ΧΩΡΟΣ ΜΑΣ

