



معتز عبد العال

مدرب تاي تشي دولي وخبير في الطب الصيني

عراقي - ماليزيا

اقرأ المزيد

من هو معتز عبد العال

معتز عبد العال، مدرب تاي تشي دولي عراقي مقيم في كوالالمبور، ماليزيا، وهو شخصية بارزة في مجال الصحة الشمولية والطب الصيني التقليدي. يُعرف بلقب "معتز ماليزيا"، وقد كرس مسيرته لنشر فوائد تمارين التاي تشي والتشي كونغ، التي تجمع بين الحركة والتأمل والتنفس العميق لتعزيز التوازن الجسدي والنفسي. انتقل إلى ماليزيا في عام 2008، حيث تعمق في دراسة وممارسة هذه الفنون العلاجية القديمة. من خلال منصته "طاقة التاي تشي" (Tai Chi Energy) وقنواته النشطة على وسائل التواصل الاجتماعي، يقدم معتز محتوى تعليمياً غنياً ومجانياً لآلاف المتابعين. يركز في تعاليمه على تبسيط مفاهيم الطب الصيني، وتقديم تمارين عملية لعلاج وتخفيف مشاكل صحية شائعة مثل آلام المفاصل، وضعف النظر، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، بالإضافة إلى تقنيات لتحسين الصحة النفسية والذاكرة. ظهر في عدة مقابلات تلفزيونية على قنوات مثل "الرشيد"، حيث شرح الأسس العلمية والعملية للتاي تشي وكيفية استخدامه كأداة علاجية فعالة لمختلف الفئات العمرية. من الأطفال حتى كبار السن.

إنجازات معتز عبد العال

يعد معتز عبد العال أول مدرب عراقي معتمد من قبل الأكاديمية الدولية للتاي تشي، وهو إنجاز يبرز دوره الريادي في إدخال هذه الممارسة إلى مجتمعه. هذا الاعتماد الدولي يمثل اعترافاً بخبرته والتزامه بالمعايير العالمية في تدريب التاي تشي. نجح في بناء مجتمع كبير ومتابع على منصات التواصل الاجتماعي من خلال تقديم دورات وتمرينات تاي تشي مجانية. اتخذ قراراً واعياً بجعل معرفته متاحة للجميع، إيماناً منه بأهمية هذه الممارسة للصحة العامة، مخالفاً بذلك النموذج التجاري السائد في العديد من الدول حيث تكون هذه الدورات باهظة الثمن.