

مشي التاي تشي

نشرة مجانية قابلة للطباعة لروتين داخلي لمدة 7 أيام — 10 دقائق يومياً

مشي التاي تشي هو وسيلة لطيفة ومنخفضة التأثير للحركة: تمشي ببطء في مكانك (أو عبر غرفة صغيرة) مع تزامن حركات ذراعي التاي تشي الناعمة مع تنفسك. لا حاجة لمعدات، لا قفز، لا خبرة مطلوبة — حوالي 10 دقائق يومياً في أي مساحة صغيرة.

كيف يعمل مشي التاي تشي

خطوة بطيئة، في مكانك امش بلطف في مكان واحد أو عبر بضعة أقدام. من الكعب إلى أخمص القدمين، ركبتيان مرتتان، بدون تأثير.	قد بالتنفس تحرك بوتيرة تنفس بطيء ومتساوي في أسفل البطن — لا تتعجل أبداً.	دع الذراعين تطفوان أضف حركات ذراعي التاي تشي الناعمة (أيدي السحب، جمع الطاقة) ليشارك الجزء العلوي من الجسم.
---	---	--

التسلسل اليومي لمدة 10 دقائق

نم بهذا التسلسل اللطيف كل يوم. ابق ضمن نطاق مريح وحافظ على تنفس طبيعي.

1. استقر وتنفس قف منتصباً، قدماك بعرض الورك، ركبتيان مرتتان. تنفس ببطء في أسفل البطن. — 5 أنفاس
2. المشي البطيء في المكان ارفع كل قدم ببطء، من الكعب إلى أخمص القدمين، ركبتيان مرتتان وهادئتان. ابحث عن إيقاع متساوٍ. — 1 دقيقة
3. مشي أيدي السحب خطوة بلطف من جانب إلى آخر بينما تطفو يديك عبر الجسم، مع دوران الخصر. — 2 دقيقة
4. الجمع والضغط (مع الخطو) تقدم للأمام بينما تفتح ذراعيك؛ اضغط بلطف للأمام بينما تتراجع للخلف. — 2 دقيقة
5. التجوال الداخلي امش ببطء حول الغرفة، ذراعيك تتأرجحان برفق، تنفس سهل. — 3 دقائق
6. التهدئة: قف واستقر عد إلى السكون، راحتا اليدين على أسفل البطن، ودع الهدوء يستقر. — 5 أنفاس

خطتك لمدة 7 أيام

اليوم 1 — الأساسيات تعلم المشي البطيء والتنفس. ~8 دقائق.	اليوم 2 — الوضعية عمود فقري طويل، ركبتيان مرتتان، أكتاف مسترخية. ~8 دقائق.	اليوم 3 — التنفس طابق كل خطوة مع نفس بطيء. ~10 دقائق.	اليوم 4 — التدفق أضف أيدي السحب أثناء الخطو. ~10 دقائق.
اليوم 5 — التوازن أبطئ؛ اشعر بكل تحول في الوزن. ~10 دقائق.	اليوم 6 — أطول أضف التجوال الداخلي. ~12 دقيقة.	اليوم 7 — الروتين الكامل اجمع التسلسل بأكمله معاً. ~12 دقيقة.	

متتبع 7 أيام

اليوم 1	اليوم 2	اليوم 3	اليوم 4	اليوم 5	اليوم 6	اليوم 7
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

السلامة: تحرك ضمن نطاق خالٍ من الألم وحافظ على تنفس طبيعي. توقف إذا شعرت بدوار أو ضيق في التنفس. إذا كنت تعاني من حالة صحية، استشر طبيبك قبل البدء.

هل تريد توجيهاً صوتياً وفديو لكل جلسة؟ احصل على تطبيق Tai Chi Coach المجاني: <https://taichi.help>

استناداً إلى التمارين العامة منخفضة التأثير وممارسة التاي تشي والتوجيه العام من المركز الوطني الأمريكي للصحة التكميلية والتكاملية (NCCIH).