

Tai Chi Übungen für Senioren

Kostenlose druckbare Routine — 10 sanfte Übungen

Eine sanfte Routine für zu Hause: fünf Übungen im Stehen mit dem Stuhl als Stütze, fünf im Sitzen. Ohne Geräte, ohne Vorerfahrung. Bewegen Sie sich langsam, bleiben Sie in einem angenehmen Bereich und atmen Sie ruhig weiter. Verwenden Sie einen stabilen Stuhl auf rutschfestem Boden.

Die 10 Übungen

IM STEHEN — MIT DEM STUHL ALS STÜTZE

- ❶ **Zentrierender Atem im Stand** — Hinter den Stuhl stellen, Hände auf die Lehne, Knie weich. Langsam in den Unterbauch atmen. — **5 Atemzüge**
- ❷ **Gewichtsverlagerung von Fuß zu Fuß** — Lehne leicht halten, Gewicht langsam aufs rechte, dann aufs linke Bein verlagern. Oberkörper aufrecht. — **8-mal pro Seite**
- ❸ **Fersen- und Zehenheben** — Beide Fersen langsam anheben und kontrolliert senken, danach die Zehenspitzen heben. — **je 8**
- ❹ **Wolkenhände im Stehen** — Eine Hand an der Lehne, die freie Hand schwebt in weichem Bogen vor dem Körper; Oberkörper dreht sanft mit. Seite wechseln. — **6-mal pro Seite**
- ❺ **Der Kranich hebt das Knie** — Mit beiden Händen an der Lehne ein Knie langsam anheben, kurz halten, kontrolliert absetzen. — **6-mal pro Bein**

IM SITZEN

- ❻ **Brust öffnen** — Aufrecht sitzen, Füße flach. Beim Einatmen die Arme weit öffnen, beim Ausatmen vor der Brust zusammenführen. — **6-mal**
- ❼ **Wolkenhände im Sitzen** — Sanft aus der Taille drehen, die Hände schweben locker vor dem Körper — eine hebt, eine senkt sich. — **8-mal**
- ❽ **Die Mähne des Wildpferds teilen** — Unterarme vor der Brust kreuzen, dann diagonal öffnen und den Oberkörper leicht mitdrehen. — **6-mal pro Seite**
- ❾ **Fußgelenke kreisen** — Einen Fuß leicht anheben und das Sprunggelenk langsam in beide Richtungen kreisen, dann wechseln. — **8 Kreise pro Fuß**
- ❿ **Abschluss: Zur Ruhe kommen** — Beide Handflächen auf den Unterbauch legen, langsam und tief atmen, einen Moment nachspüren. — **5 Atemzüge**

Wochenplan zum Abhaken

Diese Woche:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Sicherheit: Bewegen Sie sich schmerzfrei und atmen Sie natürlich weiter. Machen Sie eine Pause, wenn Ihnen schwindelig wird. Bei Vorerkrankungen, nach Operationen oder bei starken Gleichgewichtsproblemen fragen Sie bitte zuerst Ihren Arzt.

Sie möchten geführte Videos zu jeder Übung? Holen Sie sich die kostenlose Tai Chi Coach App: taichi.help/de/

Basiert auf allgemeiner Tai-Chi-Praxis und öffentlichen Hinweisen des US National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH).