

Stuhl Tai Chi

Kostenlose druckbare 10-Minuten-Routine im Sitzen

Eine sanfte Routine im Sitzen — am Schreibtisch, neben dem Bett oder überall mit einem stabilen Stuhl. Ohne Stehen, ohne Geräte, ohne Vorerfahrung. Sitze aufrecht, atme langsam und bewege dich in einem angenehmen Bereich.

Die 10-Minuten-Routine

1. Zentrierender Atem	Sitze aufrecht, Füße flach, Hände auf den Oberschenkeln. Atme langsam in den Unterbauch. — 5 Atemzüge
2. Nacken & Schultern lösen	Rolle die Schultern einige Male zurück, drehe dann den Kopf sanft hin und her. Langsam und weich. — je 6
3. Brust öffnen (Qi sammeln)	Einatmen und beide Arme weit öffnen wie zur Begrüßung des Morgens; ausatmen und zur Brust zurückführen. — 6 mal
4. Wolkenhände (im Sitzen)	Drehe sanft in der Taille und lass die Hände vor dem Körper schweben, eine hebt, eine senkt sich. — 8 mal
5. Die Mähne des Wildpferds teilen	Kreuze die Unterarme, öffne sie diagonal beim Drehen, geführt von der unteren Hand. — je 6
6. Knie streichen & schieben	Eine Hand streicht am Knie vorbei nach unten, die andere schiebt sanft nach vorne auf Schulterhöhe. — je 6
7. Sprunggelenk & Knie aktivieren	Hebe einen Fuß, kreise das Sprunggelenk, strecke und senke dann das Knie kontrolliert. — je 8
8. Abschluss: Zur Ruhe kommen	Lege beide Handflächen auf den Unterbauch. Atme langsam und lass Ruhe einkehren. — 5 Atemzüge

5-Minuten-Express (volle Tage)

Wenig Zeit? Mache nur die Übungen 1, 3, 4 und 8.

28-Tage-Kalender

	M	D	M	D	F	S	S
Woche 1							
Woche 2							
Woche 3							
Woche 4							

Sicherheit: Bewege dich schmerzfrei und atme natürlich. Höre auf, wenn dir schwindelig wird. Bei Vorerkrankungen frage zuerst deinen Arzt.

Du möchtest geführtes Audio und Video für jede Übung? Hol dir die kostenlose Tai Chi Coach App: <https://taichi.help>

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