

Tai Chi Gehen

Kostenlose druckbare 7-Tage-Indoor-Routine — 10 Minuten am Tag

Tai Chi Gehen ist eine sanfte, gelenkschonende Art zu bewegen: Du gehst langsam auf der Stelle (oder durch einen kleinen Raum) und verbindest weiche Tai-Chi-Armbewegungen mit dem Atem. Ohne Geräte, ohne Springen, ohne Vorerfahrung — etwa 10 Minuten am Tag auf kleinstem Raum.

So funktioniert Tai Chi Gehen

Langsam auf der Stelle gehen

Marschiere sanft an einem Punkt oder über ein paar Schritte. Ferse-zu-Zeh, weiche Knie, ohne Stoß.

Den Atem führen lassen

Bewege dich im Tempo eines langsamen, gleichmäßigen Atems in den Unterbauch — nie hastig.

Die Arme schweben lassen

Füge weiche Tai-Chi-Bewegungen hinzu (Wolkenhände, Qi sammeln), damit der Oberkörper mitmacht.

Die tägliche 10-Minuten-Sequenz

Mache diese sanfte Sequenz jeden Tag. Bleibe in einem angenehmen Bereich und atme natürlich.

- | | |
|--|---|
| 1. Zentrieren & Atmen | Aufrecht stehen, Füße hüftbreit, weiche Knie. Atme langsam in den Unterbauch. — 5 Atemzüge |
| 2. Langsames Gehen auf der Stelle | Hebe jeden Fuß langsam, Ferse zu Zeh, Knie weich und leise. Finde einen gleichmäßigen Rhythmus. — 1 Min |
| 3. Wolkenhände im Gehen | Tritt sanft von Seite zu Seite, während die Hände vor dem Körper schweben, Taille dreht. — 2 Min |
| 4. Sammeln & Schieben (mit Schritten) | Tritt vor und öffne die Arme; schiebe sanft nach vorn beim Zurücktreten. — 2 Min |
| 5. Zimmer-Spaziergang | Gehe langsam durch den Raum, Arme locker schwingend, ruhiger Atem. — 3 Min |
| 6. Ausklang: Stehen & Ankommen | Komm zur Ruhe, Handflächen auf den Unterbauch, lass Ruhe einkehren. — 5 Atemzüge |

Dein 7-Tage-Plan

Tag 1 — Grundlagen

Lerne das langsame Gehen und Atmen. ~8 Min.

Tag 2 — Haltung

Aufrechte Wirbelsäule, weiche Knie, lockere Schultern. ~8 Min.

Tag 3 — Atem

Verbinde jeden Schritt mit einem langsamen Atemzug. ~10 Min.

Tag 4 — Fluss

Füge die Wolkenhände beim Gehen hinzu. ~10 Min.

Tag 5 — Balance

Werde langsamer; spüre jede Gewichtsverlagerung. ~10 Min.

Tag 6 – Länger

Füge den Zimmer-Spaziergang hinzu. ~12 Min.

Tag 7 – Ganze Routine

Füge die ganze Sequenz zusammen. ~12 Min.

7-Tage-Kalender

Tag 1 <input type="checkbox"/>	Tag 2 <input type="checkbox"/>	Tag 3 <input type="checkbox"/>	Tag 4 <input type="checkbox"/>	Tag 5 <input type="checkbox"/>	Tag 6 <input type="checkbox"/>	Tag 7 <input type="checkbox"/>
---	---	---	---	---	---	---

Sicherheit: Bewege dich schmerzfrei und atme natürlich. Halte dich an einer Wand oder einem stabilen Stuhl fest, wenn du unsicher stehst. Höre auf bei Schwindel oder Atemnot. Bei Vorerkrankungen frage zuerst deinen Arzt.

Du möchtest geführtes Audio und Video für jede Bewegung? 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).