

Esercizi di Tai Chi

Routine di 10 Minuti — PDF Gratis Stampabile

Una serie di esercizi di Tai Chi dolci e adatti ai principianti, da fare in piedi o da seduti, senza attrezzi e in poco spazio. Muoviti lentamente, resta in un raggio comodo e lascia che il respiro guidi il movimento.

La Routine di 10 Minuti

1. Respiro di Centratura	Siediti o stai in piedi, mani sul basso ventre. Respira lentamente. — 5 respiri
2. Aprire il Petto	Inspira e apri le braccia; espira e raccoglile verso il petto. — 6 volte
3. Mani che Fluttuano	Gira dolcemente la vita e lascia fluttuare le mani davanti al corpo. — 8 volte
4. Separare la Criniera	Incrocia gli avambracci, poi aprili in diagonale ruotando. — 6 per lato
5. Spazzare il Ginocchio	Una mano scende oltre il ginocchio mentre l'altra spinge avanti. — 6 per lato
6. Mani che Salgono	Solleva lentamente le braccia all'altezza delle spalle, poi abbassale. — 6 volte
7. Circolazione di Caviglie	Solleva un piede e ruota la caviglia, lentamente, poi cambia. — 8 per gamba
8. Chiusura	Appoggia i palmi sul basso ventre. Respira lentamente e rilassati. — 5 respiri

Calendario di 7 Giorni

Giorno 1 ☐	Giorno 2 ☐	Giorno 3 ☐	Giorno 4 ☐	Giorno 5 ☐	Giorno 6 ☐	Giorno 7 ☐
---	---	---	---	---	---	---

Sicurezza: muoviti senza dolore e mantieni il respiro naturale. Usa una sedia stabile se pratichi da seduto. Fermati se senti vertigini o fiato corto. In caso di patologie, consulta il medico prima di iniziare.

Vuoi audio e video guidati per ogni movimento? Scarica l'app gratuita Tai Chi Coach: <https://taichi.help>

Basato sulla pratica generale del Tai Chi e sulle indicazioni pubbliche del National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH, USA).