

Yoga sulla Sedia per Anziani

Routine Seduta Dolce Stampabile Gratuita

Una calma routine di yoga sulla sedia per anziani — stiramenti dolci da seduti e respirazione per alleviare la rigidità, migliorare la postura e rilassarsi. Nessun tappetino e nessun esercizio a terra; tutto ciò che serve è una sedia robusta.

La Routine Seduta Dolce

1. **Respiro della Montagna da Seduti** Siediti eretto; inspira portando le braccia sopra la testa, espira abbassandole lentamente. — **5 respiri**
2. **Rilassamento del Collo** Abbassa un orecchio verso la spalla, respira, poi cambia lato. — **4 per lato**
3. **Gatto-Mucca da Seduti** Inspira per inarcare e aprire il petto; espira per arrotondare la schiena. — **6 ripetizioni**
4. **Torsione da Seduti** Metti una mano sul ginocchio opposto, allungati e ruota dolcemente con l'espiazione. — **4 per lato**
5. **Braccia d'Aquila** Incrocia gli avambracci, solleva i gomiti e allunga attraverso le spalle. — **mantieni 3 respiri per lato**
6. **Piegamento in Avanti da Seduti** Piegati in avanti sopra le gambe con la schiena piatta; lascia penzolare la testa. — **mantieni 5 respiri**
7. **Cerchi di Caviglie e Polsi** Ruota entrambi i polsi, poi una caviglia alla volta, lentamente. — **8 ciascuno**
8. **Riposo Finale** Mani in grembo, occhi morbidi, respira lentamente e calmati. — **8 respiri**

Tracker dei 7 Giorni

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

Sicurezza: Muoviti entro un range senza dolore e mantieni il respiro naturale. Usa una sedia robusta e stabile senza ruote. Fermati se ti senti stordito o con il fiato corto. Se hai una condizione di salute, chiedi al tuo medico prima di iniziare.

Vuoi audio e video guidati per una pratica seduta dolce? Scarica l'app gratuita Tai Chi Coach: <https://taichi.help>

Basato su yoga dolce da seduti e pratica di Tai Chi e linee guida pubbliche del Centro Nazionale Statunitense per la Salute Complementare e Integrativa (NCCIH).