

Tai Chi sulla Sedia

Routine da Seduti di 10 Minuti — PDF Gratis Stampabile

Una routine dolce da fare seduti alla scrivania, accanto al letto o ovunque ci sia una sedia stabile. Senza stare in piedi, senza attrezzi, senza esperienza. Siediti dritto, respira lentamente e muoviti in un raggio comodo.

La Routine di 10 Minuti

1. Respiro di Centratura	Siediti dritto, piedi a terra, mani sulle cosce. Respira lentamente verso il basso ventre. — 5 respiri
2. Sciogliere Collo e Spalle	Ruota le spalle indietro alcune volte, poi gira dolcemente la testa a destra e sinistra. Lento e morbido. — 6 per lato
3. Aprire il Petto (Raccogliere il Qi)	Inspira e apri le braccia come per accogliere il mattino; espira e raccoglile verso il petto. — 6 volte
4. Mani che Fluttuano (da seduti)	Gira dolcemente la vita e lascia fluttuare le mani davanti al corpo, una sale e una scende, palmi morbidi. — 8 volte
5. Separare la Criniera del Cavallo	Incrocia gli avambracci, poi aprili in diagonale ruotando, guidando con la mano bassa. — 6 per lato
6. Spazzare il Ginocchio e Spingere	Una mano scende oltre il ginocchio mentre l'altra spinge avanti all'altezza della spalla. — 6 per lato
7. Circolazione di Caviglie e Ginocchia	Solleva un piede, ruota la caviglia, poi distendi e abbassa il ginocchio con controllo. — 8 per gamba
8. Chiusura: Ritorno alla Calma	Appoggia i palmi sul basso ventre. Respira lentamente e lascia scendere la calma. — 5 respiri

Espresso di 5 Minuti (giornate piene)

Poco tempo? Fai solo i movimenti 1, 3, 4 e 8.

Calendario di 28 Giorni

	L	M	M	G	V	S	D
Settimana 1							
Settimana 2							
Settimana 3							
Settimana 4							

Sicurezza: muoviti senza dolore e mantieni il respiro naturale. 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).