

어르신을 위한 의자 요가

무료 인쇄 가능한 부드러운 앉아서 하는 루틴

어르신을 위한 차분한 의자 요가 루틴 — 부드러운 앉은 자세 스트레칭과 호흡으로 뻣뻣함을 풀고, 자세를 개선하며, 긴장을 완화합니다. 매트나 바닥 동작은 필요 없으며, 튼튼한 의자만 있으면 됩니다.

부드러운 앉아서 하는 루틴

1. **앉은 산 자세 호흡** 곧게 앉아; 숨을 들이마시며 팔을 머리 위로 올리고, 내쉬며 천천히 내립니다. — **5회** 호흡
2. **목 풀기** 한쪽 귀를 어깨 쪽으로 기울이고 숨을 쉰 후, 반대쪽도 반복합니다. — **각 4회**
3. **앉은 고양이-소 자세** 숨을 들이마시며 등을 아치형으로 만들고 가슴을 엽니다; 내쉬며 등을 둥글게 말아줍니다. — **6회** 반복
4. **앉은 비틀기** 반대쪽 무릎에 손을 얹고, 척추를 길게 늘인 후 내쉬는 숨에 부드럽게 비틀어줍니다. — **각 4회**
5. **독수리 팔** 팔뚝을 교차하고 팔꿈치를 들어 올려 어깨를 가로질러 스트레칭합니다. — **각 3회** 호흡 유지
6. **앉은 앞으로 접기** 등을 곧게 편 채 다리 위로 상체를 숙이고, 머리를 늘어뜨립니다. — **5회** 호흡 유지
7. **발목 & 손목 돌리기** 두 손목을 천천히 돌린 후, 한쪽 발목씩 천천히 돌립니다. — **각 8회**
8. **마무리 휴식** 손은 무릎 위에, 눈은 부드럽게 감고 천천히 숨을 쉬며 안정을 찾습니다. — **8회** 호흡

7일 체크리스트

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

안전: 통증 없는 범위 내에서 움직이고 호흡은 자연스럽게 유지하세요. 바쿠가 없는 튼튼하고 안정적인 의자를 사용하세요. 어지럽거나 숨이 차면 중단하세요. 건강 상태가 있다면 시작 전에 의사와 상담하세요.

부드러운 앉아서 하는 연습을 위한 음성 및 영상 가이드를 원하시나요? 무료 Tai Chi Coach 앱을 받아보세요: <https://taichi.help>

부드러운 의자 요가와 Tai Chi 연습, 그리고 미국 국립보완통합의료센터(NCCIH)의 공개 지침을 바탕으로 제작되었습니다.