

Yoga na Cadeira para Idosos

Rotina Suave e Sentada para Imprimir Grátis

Uma rotina calma de yoga na cadeira para idosos — alongamentos suaves e respiração para aliviar a rigidez, melhorar a postura e relaxar. Sem tapete e sem exercícios no chão; tudo que você precisa é de uma cadeira firme.

A Rotina Suave Sentada

1. **Respiração da Montanha Sentada**

Sente-se ereto; inspire e levante os braços acima da cabeça, expire e abaixe-os lentamente. — 5 respirações
2. **Liberção do Pescoço**

Incline uma orelha em direção ao ombro, respire, depois troque de lado. — 4 de cada lado
3. **Gato-Vaca Sentado**

Inspire para arquear e abrir o peito; expire para arredondar as costas. — 6 repetições
4. **Torção Sentada**

Mão no joelho oposto, alongue-se e gire suavemente ao expirar. — 4 de cada lado
5. **Braços de Águia**

Cruze os antebraços, levante os cotovelos e estique sobre os ombros. — segure 3 respirações cada
6. **Dobra para Frente Sentada**

Dobre-se para frente sobre as pernas com as costas retas; deixe a cabeça pendida. — segure 5 respirações
7. **Círculos de Tornozelo e Punho**

Gire ambos os punhos, depois um tornozelo de cada vez, lentamente. — 8 cada
8. **Descanso Final**

Mãos no colo, olhos suaves, respire lentamente e se acalme. — 8 respirações

Rastreador de 7 Dias

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

Segurança: Movimente-se dentro de uma faixa sem dor e mantenha a respiração natural. Use uma cadeira firme e estável, sem rodas. Pare se sentir tontura ou falta de ar. Se tiver alguma condição de saúde, consulte seu médico antes de começar.

Quer áudio e vídeo guiados para a prática suave sentada? Baixe grátis o aplicativo Tai Chi Coach: <https://taichi.help>

Baseado em yoga suave na cadeira e prática de Tai Chi e orientações públicas do Centro Nacional de Saúde Complementar e Integrativa dos EUA (NCCIH).