

Tai Chi na Cadeira

Rotina Sentado de 10 Minutos — PDF Grátis para Imprimir

Uma rotina suave para fazer sentado, na mesa, ao lado da cama ou em qualquer lugar com uma cadeira firme. Sem ficar em pé, sem equipamento, sem experiência. Sente-se ereto, respire devagar e mova-se dentro de um limite confortável.

A Rotina de 10 Minutos

1. Respiração de Centramento	Sente-se ereto, pés no chão, mãos nas coxas. Respire devagar em direção ao baixo ventre. — 5 respirações
2. Soltar Pescoço e Ombros	Gire os ombros para trás algumas vezes, depois vire a cabeça suavemente para os lados. Lento e suave. — 6 de cada
3. Abrir o Peito (Reunir o Qi)	Inspire e abra os braços como para receber a manhã; expire e traga-os de volta ao peito. — 6 vezes
4. Mãos que Flutuam (sentado)	Gire suavemente a cintura e deixe as mãos flutuarem à frente do corpo, uma sobe e a outra desce. — 8 vezes
5. Separar a Crina do Cavalo	Cruze os antebraços e abra-os na diagonal ao girar, conduzindo com a mão de baixo. — 6 de cada lado
6. Escovar o Joelho e Empurrar	Uma mão desce ao lado do joelho enquanto a outra empurra à frente na altura do ombro. — 6 de cada lado
7. Circulação de Tornozelos e Joelhos	Levante um pé, gire o tornozelo, depois estique e abaixe o joelho com controle. — 8 por perna
8. Encerramento: Voltar à Calma	Apoie as palmas sobre o baixo ventre. Respire devagar e deixe a calma se instalar. — 5 respirações

Expresso de 5 Minutos (dias corridos)

Pouco tempo? Faça só os movimentos 1, 3, 4 e 8.

Calendário de 28 Dias

	S	T	Q	Q	S	S	D
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							

Segurança: mova-se sem dor e mantenha a respiração natural. 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 cada movimento? Baixe o app grátis Tai Chi Coach: <https://taichi.help>

Baseado na prática geral do Tai Chi e nas orientações públicas do National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH, EUA).