

Caminhada de Tai Chi

Rotina Interna de 7 Dias para Imprimir Grátis — 10 Minutos por Dia

A Caminhada de Tai Chi é uma forma suave e de baixo impacto de se movimentar: você caminha lentamente no lugar (ou atravessa um cômodo pequeno) enquanto sincroniza movimentos suaves dos braços de Tai Chi com a respiração. Sem equipamentos, sem saltos, sem experiência necessária — cerca de 10 minutos por dia em qualquer espaço pequeno.

Como Funciona a Caminhada de Tai Chi

Passos lentos, no lugar

Marche suavemente em um ponto ou por alguns passos. Calcanhar na ponta do pé, joelhos macios, sem impacto.

Guie pela respiração

Movimente-se no ritmo de uma respiração lenta e uniforme, levando o ar até a barriga — sem pressa.

Deixe os braços flutuarem

Adicione movimentos suaves de Tai Chi com os braços (mãos nas nuvens, reunir o Qi) para que a parte superior do corpo também participe.

A Sequência Diária de 10 Minutos

Faça esta sequência suave todos os dias. Mantenha-se dentro de uma amplitude confortável e continue respirando naturalmente.

- Acomode-se e Respire** Fique em pé, ereto, pés na largura do quadril, joelhos macios. Respire lentamente, levando o ar até a barriga. — 5 respirações
- Marcha Lenta no Lugar** Levante cada pé lentamente, do calcanhar à ponta, joelhos macios e silenciosos. Encontre um ritmo constante. — 1 min
- Caminhada com Mãos nas Nuvens** Dê passos suaves de um lado para o outro enquanto suas mãos flutuam pelo corpo, girando a cintura. — 2 min
- Reunir e Pressionar (com passos)** Dê um passo à frente enquanto abre os dois braços; pressione suavemente para a frente ao recuar o passo. — 2 min
- Passeio Interno** Caminhe lentamente pelo cômodo, com os braços balançando soltos, respirando com facilidade. — 3 min
- Resfriamento: Fique em Pé e Acomode-se** Volte à imobilidade, com as palmas sobre a barriga, e deixe a calma se instalar. — 5 respirações

Seu Plano de 7 Dias

Dia 1 — Fundamentos

Aprenda a marcha lenta e a respiração. ~8 min.

Dia 2 — Postura

Coluna ereta, joelhos macios, ombros relaxados. ~8 min.

Dia 3 — Respiração

Combine cada passo com uma respiração lenta. ~10 min.

Dia 4 — Fluidez

Adicione Mãos nas Nuvens enquanto caminha. ~10 min.

Dia 5 — Equilíbrio

Diminua o ritmo; sinta cada transferência de peso. ~10 min.

Dia 6 — Mais Longo

Adicione o passeio interno. ~12 min.

Dia 7 — Rotina Completa

Junte toda a sequência. ~12 min.

Registro de 7 Dias

Dia 1

Dia 2

Dia 3

Dia 4

Dia 5

Dia 6

Dia 7

Segurança: Movimente-se dentro de uma amplitude 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 sessão? Baixe grátis o aplicativo Tai Chi Coach: <https://taichi.help>

Baseado em práticas gerais de exercícios de baixo impacto e Tai Chi, e em orientações públicas do Centro Nacional de Saúde Complementar e Integrativa dos EUA (NCCIH).