

Тай-чи на стуле

Бесплатная печатная 10-минутная программа сидя

Мягкая программа, которую можно выполнять сидя — за столом, у кровати или где угодно, где есть устойчивый стул. Без вставания, без оборудования, без опыта. Сядьте прямо, дышите медленно и двигайтесь в комфортном диапазоне.

10-минутная программа

1. Центрирующее дыхание	Сядьте прямо, стопы на полу, руки на бёдрах. Дышите медленно в нижнюю часть живота. — 5 вдохов
2. Освобождение шеи и плеч	Несколько раз отведите плечи назад, затем мягко поворачивайте голову в стороны. Медленно и плавно. — по 6
3. Раскрытие груди (сбор Ци)	Вдохните и широко раскройте руки, словно встречая утро; выдохните и соберите их к груди. — 6 раз
4. Руки-облака (сидя)	Мягко поворачивайтесь в талии, позволяя рукам плыть перед телом: одна поднимается, другая опускается. — 8 раз
5. Разделение гривы дикой лошади	Скрестите предплечья, затем раскройте их по диагонали с поворотом, ведя нижней рукой. — по 6
6. Погладить колено и толкнуть	Одна рука скользит вниз мимо колена, другая мягко толкает вперёд на высоте плеча. — по 6
7. Циркуляция голеностопа и колена	Поднимите стопу, медленно вращайте голеностоп, затем выпрямите и опустите колено с контролем. — по 8
8. Завершение: возвращение к покою	Положите обе ладони на нижнюю часть живота. Дышите медленно и дайте спокойствию прийти. — 5 вдохов

5-минутный экспресс (занятые дни)

Мало времени? Делайте только движения 1, 3, 4 и 8.

Календарь на 28 дней

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Неделя 1							
Неделя 2							
Неделя 3							
Неделя 4							

Безопасность: двигайтесь без боли и дышите естественно. Остановитесь при головокружении или одышке. При заболеваниях проконсультируйтесь с врачом перед началом.

Хотите аудио- и видеосопровождение для каждого движения? Скачайте бесплатное приложение Tai Chi Coach: <https://taichi.help>

Основано на общей практике тай-чи и публичных рекомендациях Национального центра комплементарного и интегративного здоровья США (NCCIH).