

Тайцзи-ходьба

Бесплатная программа на 7 дней для занятий дома — 10 минут в день

Тайцзи-ходьба — это мягкий, щадящий способ движения: вы медленно шагаете на месте (или через небольшую комнату), синхронизируя плавные движения рук из тайцзи с дыханием. Никакого оборудования, прыжков или опыта не нужно — всего около 10 минут в день в любом небольшом пространстве.

Как работает тайцзи-ходьба

Медленный шаг на месте

Маршируйте мягко на одном месте или на расстоянии в несколько шагов. С пятки на носок, колени мягкие, без ударной нагрузки.

Дышите в такт

Двигайтесь в ритме медленного, ровного дыхания в нижнюю часть живота — никогда не торопитесь.

Позвольте рукам парить

Добавьте мягкие движения рук из тайцзи (облачные руки, собирание Ци), чтобы верхняя часть тела тоже участвовала.

Ежедневная 10-минутная последовательность

Выполняйте эту мягкую последовательность каждый день. Оставайтесь в комфортном диапазоне и сохраняйте естественное дыхание.

- Успокойтесь и дышите** Встаньте прямо, ноги на ширине бёдер, колени мягкие. Медленно дышите в нижнюю часть живота. — **5 вдохов**
- Медленная маршировка на месте** Медленно поднимайте каждую ногу, с пятки на носок, колени мягкие и спокойные. Найдите ровный ритм. — **1 мин**
- Ходьба с облачными руками** Мягко шагайте из стороны в сторону, пока руки парят перед телом, поворачивая талию. — **2 мин**
- Собирание и нажатие (с шагами)** Шагните вперёд, разводя руки; мягко нажмите вперёд, возвращаясь назад. — **2 мин**
- Прогулка по комнате** Медленно ходите по комнате, руки свободно покачиваются, дыхание лёгкое. — **3 мин**
- Заминка: стойте и успокаивайтесь** Вернитесь к неподвижности, положите ладони на нижнюю часть живота и позвольте спокойствию войти. — **5 вдохов**

Ваш план на 7 дней

День 1 — Основы

Освойте медленный шаг и дыхание. ~8 мин.

День 2 — Осанка

Прямой позвоночник, мягкие колени, расслабленные плечи. ~8 мин.

День 3 — Дыхание

Согласуйте каждый шаг с медленным вдохом. ~10 мин.

День 4 — Поток

Добавьте облачные руки во время шагов. ~10 мин.

День 5 — Равновесие

Замедлитесь; почувствуйте каждое перенесение веса. ~10 мин.

День 6 — Дольше

Добавьте прогулку по комнате. ~12 мин.

День 7 — Полная программа

Соберите всю последовательность вместе. ~12 мин.

Трекер на 7 дней

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

Безопасность: двигайтесь в безболезненном диапазоне и сохраняйте естественное дыхание. Прекратите, если почувствуете головокружение или одышку. При наличии заболеваний проконсультируйтесь с врачом перед началом.

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

Основано на общих рекомендациях по низкоинтенсивным упражнениям и практике тайцзи, а также на публичных рекомендациях Национального центра дополнительного и интегративного здоровья США (NCCIH).