

Tai Chi Yürüyüşü

Ücretsiz Yazdırılabilir 7 Günlük Kapalı Alan Rutini — Günde 10 Dakika

Tai Chi Yürüyüşü, nazik ve düşük etkili bir hareket biçimidir: yerinde (ya da küçük bir odada) yavaşça yürürken, yumuşak Tai Chi kol hareketlerini nefesinizle senkronize edersiniz. Hiçbir ekipman, zıplama veya deneyim gerekmez — herhangi bir küçük alanda günde yaklaşık 10 dakika.

Tai Chi Yürüyüşü Nasıl Çalışır

Yavaş adım, yerinde

Bir noktada veya birkaç adım ileride nazikçe yürüyün. Topuktan parmağa, dizler yumuşak, darbesiz.

Nefesle yönlendirin

Yavaş ve düzenli nefes alıp verme hızında hareket edin, nefes alt karına insin — asla acele etmeyin.

Kolların süzülmesine izin verin

Yumuşak Tai Chi kol hareketleri (bulut elleri, Qi toplama) ekleyin, böylece üst vücut da harekete katılır.

Günlük 10 Dakikalık Dizi

Bu nazik diziyi her gün yapın. Rahat bir aralıkta kalın ve nefes alışverişinizi doğal tutun.

- Yerleş ve Nefes Al** Dik durun, ayaklar kalça genişliğinde, dizler yumuşak. Alt karına yavaşça nefes alın. — **5 nefes**
- Yerinde Yavaş Yürüyüş** Her ayağı yavaşça kaldırın, topuktan parmağa, dizler yumuşak ve sessiz. Dengeli bir ritim bulun. — **1 dk**
- Bulut Elleriyle Yürüyüş** Ellerinizi vücudun önünde süzülürken ve bel dönerken yavaşça yana doğru adım atın. — **2 dk**
- Topla ve İt (adımlayarak)** İki kol açıkken öne adım atın; geri adım atarken yumuşakça öne doğru itin. — **2 dk**
- Kapalı Alanda Gezinme** Odanın içinde yavaşça yürüyün, kollar gevşekçe sallansın, nefes rahat olsun. — **3 dk**
- Soğuma: Dur ve Yerleş** Hareketsizliğe dönün, avuç içlerinizi alt karına koyun ve sakinliğin yerleşmesine izin verin. — **5 nefes**

7 Günlük Planınız

1. Gün — Temeller

Yavaş yürüyüşü ve nefes almayı öğrenin. ~8 dk.

2. Gün — Duruş

Dik omurga, yumuşak dizler, rahat omuzlar. ~8 dk.

3. Gün — Nefes

Her adımı yavaş bir nefesle eşleştirin. ~10 dk.

4. Gün — Akış

Adımlarken Bulut Elleri hareketini ekleyin. ~10 dk.

5. Gün — Denge

Yavaşlayın; her ağırlık aktarımını hissedin. ~10 dk.

6. Gün — Daha Uzun

Kapalı alanda gezinmeyi ekleyin. ~12 dk.

7. Gün — Tam Rutin

Tüm diziyi bir araya getirin. ~12 dk.

7 Günlük Takip Çizelgesi

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

Güvenlik: Ağrısız bir aralıkta hareket edin ve nefes alışverişinizi doğal tutun. Baş dönmesi veya nefes darlığı hissederseniz durun. Bir sağlık sorununuz varsa, başlamadan önce doktorunuza danışın.

Her seans için rehberli sesli ve görüntülü içerik mi istiyorsunuz? Ücretsiz Tai Chi Coach uygulamasını edinin: <https://taichi.help>

Genel düşük etkili egzersiz ve Tai Chi pratiği ile ABD Ulusal Tamamlayıcı ve Bütünleştirici Sağlık Merkezi'nin (NCCIH) kamuya açık rehberliğine dayanmaktadır.