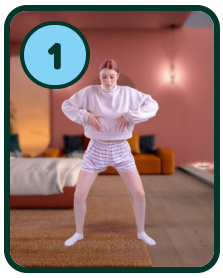
Qi gong matutino

14 movimientos de pie con imágenes. Unos 10 minutos.

Wakeout

De pie, con los pies un poco más separados que la cadera y las rodillas sueltas. Muévete despacio y respira con calma. Al inclinarte al frente, baja solo hasta donde sea cómodo y sube despacio. Para si te mareas.



Respiraciones abdominales fuertes

Manos en la barriga. Dobla las rodillas y empuja las manos hacia abajo. Luego sube.

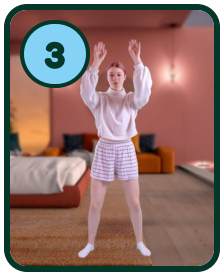
6 respiraciones lentas



Vuelo tranquilo

Sube los brazos a los lados como alas. Bájalos mientras doblas las rodillas.

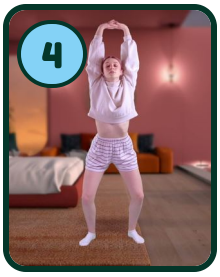
6 veces despacio



Ondas de manos

Dobla las rodillas y baja las palmas. Ponte derecho y súbelas sobre la cabeza.

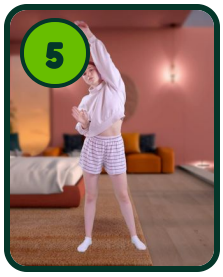
6 veces despacio



Manos celestiales

Sube las manos por el centro hasta arriba. Abre los brazos y bájalos en círculo.

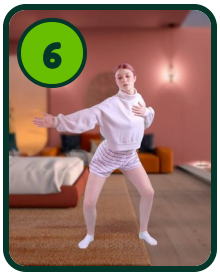
6 veces despacio



Escudo elevado

Sube un brazo sobre la cabeza e inclínate al lado. Vuelve y cambia de brazo.

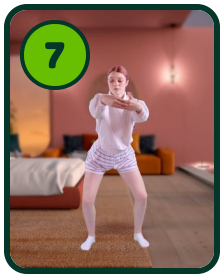
4 por lado



Recopilación interior

Una mano en el pecho. Estira el otro brazo hacia el lado y tráelo de vuelta.

4 por lado



Círculos del corazón

Manos en el pecho. Lleva los dos brazos hacia un lado y regresa al pecho.

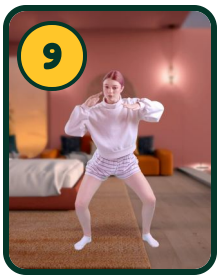
4 por lado



Esfera de energía

Sostén una pelota imaginaria a un lado, rodillas dobladas. Sube y abre los brazos.

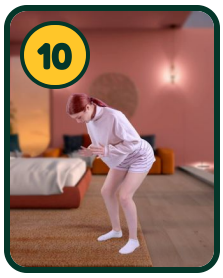
6 veces despacio



Rechaza la duda de ti

Pies separados, rodillas dobladas. Empuja despacio una palma al frente y la otra.

10 empujes lentos



Inhalaciones enraizadas

Rodillas dobladas, inclínate al frente. Sube las manos de las rodillas al pecho.

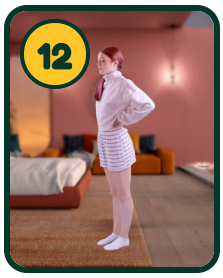
5 veces despacio



Ciclones hacia el suelo

Inclínate al frente. Abre bien los brazos y luego júntalos en un hombro.

4 por lado



Flexiones con caída de manos

Manos en la zona lumbar. Inclínate, deja colgar los brazos y sube poco a poco.

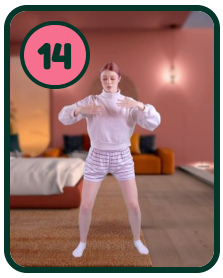
4 veces despacio



Respiración expansiva

Abre el pecho y mira arriba. Luego inclínate y deja colgar los brazos.

4 respiraciones lentas



Autosanación

Manos en la barriga. Sube los brazos en círculo sobre la cabeza y bájalos.

5 respiraciones lentas

Mira cada movimiento en video:

wakeout.app/es/ejercicios/qi-gong-por-la-manana

Tu rutina de qi gong matutino de 10 minutos

Haz los 14 movimientos en orden, despacio. Descansa cuando quieras.

¿Poco tiempo? La versión de 5 minutos:

1. Respiraciones abdominales fuertes
2. Vuelo tranquilo
3. Ondas de manos
4. Manos celestiales
5. Escudo elevado
7. Círculos del corazón
9. Rechaza la duda de ti
14. Autosanación