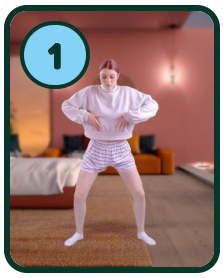
Qi Gong del mattino

14 movimenti in piedi con immagini. Circa 10 minuti.

Wakeout

Piedi un po' più larghi dei fianchi, ginocchia morbide. Muoviti piano e respira con calma. Nei piegamenti in avanti scendi solo finché è comodo e risali piano. Fermati se ti gira la testa.



Respiri addominali forti

Mani sulla pancia. Piega le ginocchia e spingi le mani in giù, poi risali.

6 respiri lenti



Volo calmo

Alza le braccia di lato come ali. Abbassale mentre pieghi le ginocchia.

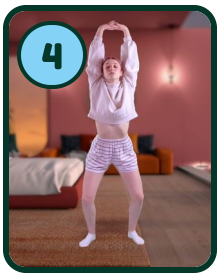
6 volte, piano



Onde con le mani

Piega le ginocchia e spingi i palmi in giù. Raddrizzati e alzali sopra la testa.

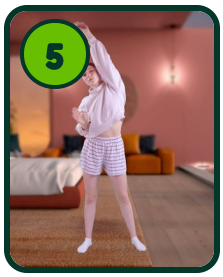
6 volte, piano



Mani celesti

Porta le mani su al centro fin sopra la testa. Apri le braccia e scendi in cerchio.

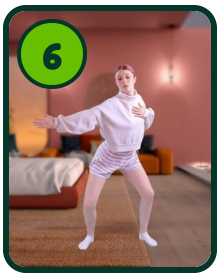
6 volte, piano



Scudo sopra la testa

Allunga un braccio sopra la testa e inclinati di lato. Torna su e cambia braccio.

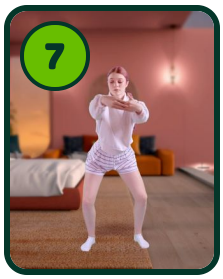
4 per lato



Raccoglimento interiore

Una mano sul petto. Allunga l'altro braccio di lato e poi riportalo a te.

4 per lato



Cerchi dal cuore

Mani sul petto. Allunga le braccia da un lato, poi riportale al petto.

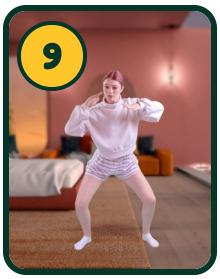
4 per lato



Sfera di energia

Ginocchia piegate, una palla immaginaria su un fianco. Alzati e apri bene le braccia.

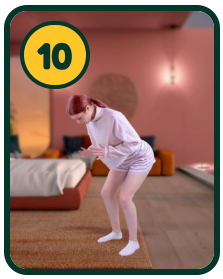
6 volte, piano



Respingi i dubbi

Piedi larghi, ginocchia piegate. Spingi piano un palmo in avanti, poi l'altro.

10 spinte lente



Inspirazioni radicate

Ginocchia piegate, busto in avanti. Risali con le mani dalle ginocchia al petto.

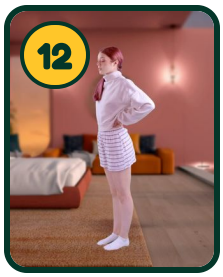
5 volte, piano



Cicloni verso terra

Busto in avanti. Apri bene le braccia, poi raccoglile verso una spalla.

4 per lato



Piegamenti con caduta delle mani

Mani sulla zona lombare. Piegati in avanti, lascia cadere le braccia, poi risali.

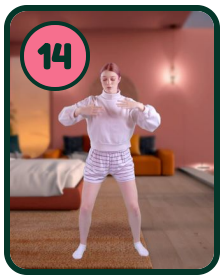
4 volte, piano



Respiro espansivo

Apri il petto e guarda in su. Poi piegati in avanti e lascia cadere le braccia.

4 respiri lenti



Autoguarigione

Mani sulla pancia. Porta le braccia in cerchio sopra la testa, poi riabbassale.

5 respiri lenti

Guarda ogni mossa in video:

wakeout.app/it/esercizi/qi-gong-del-mattino

Il tuo Qi Gong del mattino in 10 minuti

Fai tutti e 14 i movimenti in ordine, piano. Riposa quando vuoi.

Poco tempo? La versione da 5 minuti:

1. Respiri addominali forti
2. Volo calmo
3. Onde con le mani
4. Mani celesti
5. Scudo sopra la testa
7. Cerchi dal cuore
9. Respingi i dubbi
14. Autoguarigione