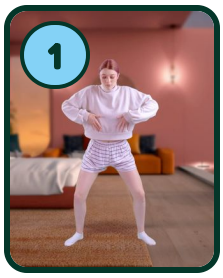
Qi Gong Matinal

14 movimentos em pé, com imagens. Uns 10 minutos.

Wakeout

Fique em pé com os pés um pouco mais afastados que o quadril e os joelhos soltos. Mexa-se devagar e respire com calma. Ao inclinar para a frente, vá só até onde for confortável e suba devagar. Pare se sentir tontura.



Respirações Abdominais Fortes

Mãos na barriga. Dobre os joelhos e empurre as mãos para baixo. Depois suba.

6 respirações lentas



Voo Calmo

Suba os braços para os lados como asas. Desça enquanto dobra os joelhos.

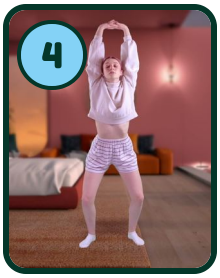
6 vezes devagar



Mãos em Onda

Dobre os joelhos e empurre as palmas para baixo. Fique reto e leve as mãos ao alto.

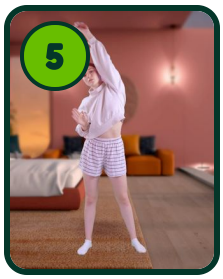
6 vezes devagar



Mãos Celestiais

Suba as mãos pelo meio até o alto. Abra os braços e desça em círculo.

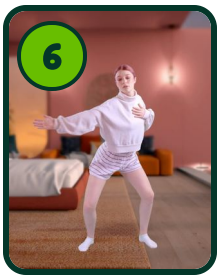
6 vezes devagar



Escudo Acima da Cabeça

Leve um braço acima da cabeça e incline para o lado. Volte e troque de braço.

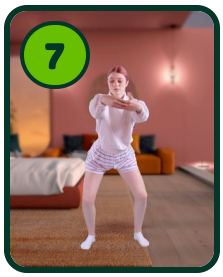
4 de cada lado



Recolhimento Interior

Uma mão no peito. Estenda o outro braço para o lado e traga de volta.

4 de cada lado



Círculos do Coração

Mãos no peito. Leve os dois braços para um lado e volte ao peito.

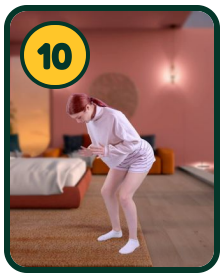
4 de cada lado



Bola de Energia

Segure uma bola imaginária de um lado, joelhos dobrados. Suba e abra bem os braços.

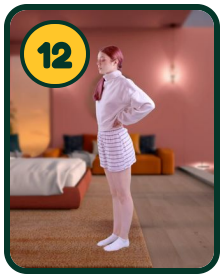
6 vezes devagar



Inspirações Enraizadas

Joelhos dobrados, incline para a frente. Suba as mãos dos joelhos até o peito.

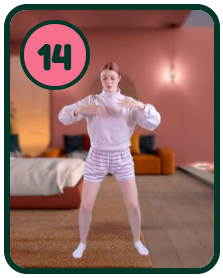
5 vezes devagar



Inclinação Soltando as Mãos

Mãos na lombar. Incline para a frente, solte os braços e suba aos poucos.

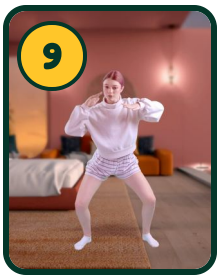
4 vezes devagar



Autocura

Mãos na barriga. Suba os braços em círculo acima da cabeça e desça.

5 respirações lentas



Afaste a Insegurança

Pés afastados, joelhos dobrados. Empurre devagar uma palma para a frente e a outra.

10 empurrões lentos



Ciclones em Direção ao Chão

Incline para a frente. Abra bem os braços e depois junte as mãos em um ombro.

4 de cada lado



Respiração Expansiva

Abra o peito e olhe para cima. Depois incline para a frente e solte os braços.

4 respirações lentas

Veja cada movimento em vídeo:

wakeout.app/pt-br/exercicios/qi-gong-para-iniciantes

Sua rotina de qi gong matinal de 10 minutos

Faça os 14 movimentos em ordem, devagar. Descanse quando quiser.

Pouco tempo? A versão de 5 minutos:

1. Respirações Abdominais Fortes
2. Voo Calmo
3. Mãos em Onda
4. Mãos Celestiais
5. Escudo Acima da Cabeça
7. Círculos do Coração
9. Afaste a Insegurança
14. Autocura