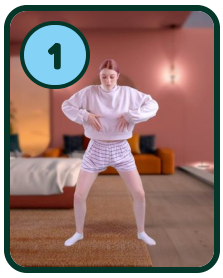
晨间气功

14个站着做的动作，附图。约10分钟。

Wakeout

双脚分开，比髋部稍宽，膝盖微屈。慢慢动，呼吸放平稳。前弯时弯到舒服的位置就好，起身要慢。头晕就停下。



腹部强力呼吸

手放肚上。屈膝，双手往下按，再站起。

慢慢呼吸6次



宁静飞翔

双臂像翅膀一样向两侧抬起。屈膝时放下。

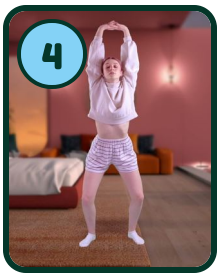
慢慢做6次



手部挥舞

屈膝，掌心往下按。站直，双手举过头顶。

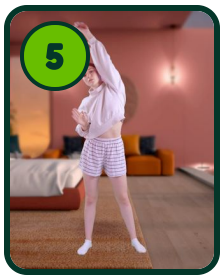
慢慢做6次



天使之手

双手沿身体中线举过头顶。张开双臂，画圈放下。

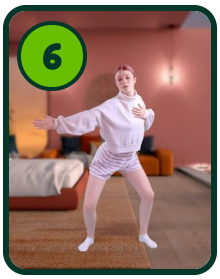
慢慢做6次



头顶护盾

单臂举过头，身体向旁侧弯。回正，换另一只手臂。

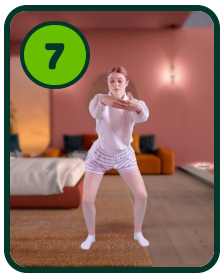
每边4次



内心聚合

一手放胸口。另一只手臂向旁伸出，再收回来。

每边4次



心形圆周运动

双手放胸口。双臂伸向一侧，再收回胸口。

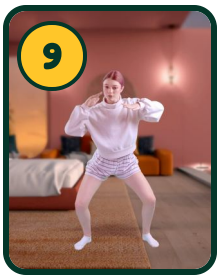
每边4次



能量球

屈膝，在身体一侧抱个假想的球。站起，张开双臂。

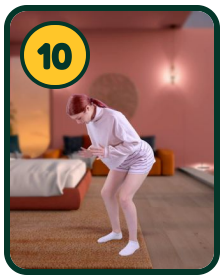
慢慢做6次



驱散自我怀疑

双脚分开，屈膝。一掌慢慢向前推，再换另一掌。

慢慢推10次



扎根呼吸

屈膝，身体前倾。双手从膝盖捧到胸口。

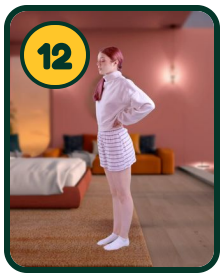
慢慢捧5次



向下旋风

身体前倾。双臂大大张开，再收拢到一侧肩前。

每边4次



手臂下垂弯曲

双手放后腰。向前弯，手臂自然下垂，再慢慢卷起身。

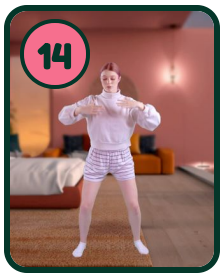
慢慢做4次



舒展呼吸

打开胸口，抬头看。再向前弯，手臂自然下垂。

慢慢呼吸4次



自我疗愈

手放肚上。双臂画圈举过头顶，再放下来。

慢慢呼吸5次

每个动作的视频都在这里：

wakeout.app/zh-hans/exercises/morning-qi-gong-routine

你的10分钟晨练气功

14个动作按顺序慢慢做。想休息就休息。

时间不够？5分钟版本：

1. 腹部强力呼吸
2. 宁静飞翔
3. 手部挥舞
4. 天使之手
5. 头顶护盾
7. 心形圆周运动
9. 驱散自我怀疑
14. 自我疗愈