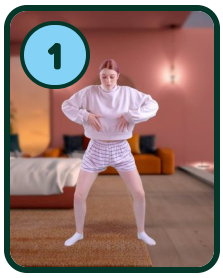
早晨氣功

14 個附圖的站姿動作，大約 10 分鐘。

Wakeout

雙腳站得比髖部稍寬，膝蓋微彎。慢慢動，呼吸放緩。前彎時彎到舒服的位置就好，起身要慢。覺得頭暈就停下來。



強力腹部呼吸

手放肚子。膝蓋彎曲，雙手往下壓，再站起來。

慢慢呼吸 6 次



平靜飛行

雙手像翅膀一樣往兩側抬起。彎膝蓋時放下。

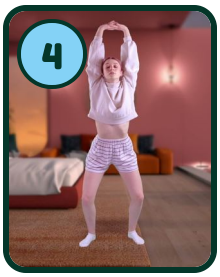
慢慢做 6 次



手臂揮動

彎膝蓋，掌心往下壓。站直，雙手舉過頭頂。

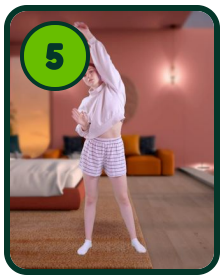
慢慢做 6 次



天堂之手

雙手沿身體中線舉過頭頂。雙手打開，畫圈放下。

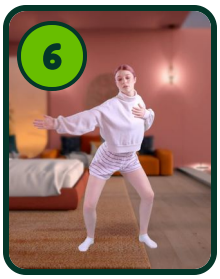
慢慢做 6 次



頭上護盾

一手舉過頭，身體往旁邊側彎。回正，換手。

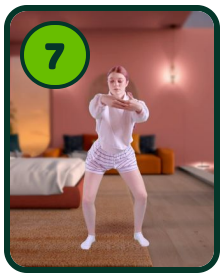
每邊 4 次



內部聚集

一手放胸口。另一手往旁邊伸出去，再收回來。

每邊 4 次



心形圓圈

雙手放胸口。雙手一起伸向一邊，再收回胸口。

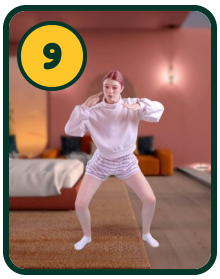
每邊 4 次



能量球

彎膝蓋，在身體一側抱一顆想像的球。站起來，雙手張開。

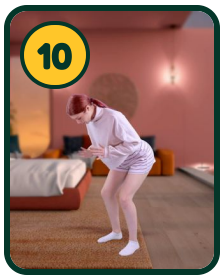
慢慢做 6 次



驅散自我懷疑

雙腳打開，膝蓋彎曲。一掌慢慢往前推，再換另一掌。

慢慢推 10 次



扎根吸氣

彎膝蓋，身體前傾。雙手從膝蓋往上捧到胸口。

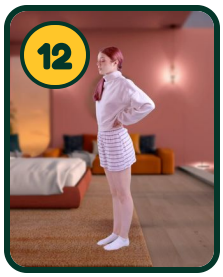
慢慢捧 5 次



向地面旋轉

身體前傾。雙手大大張開，再收到一邊肩膀前。

每邊 4 次



手臂下垂前彎

雙手放後腰。往前彎，手自然垂下，再慢慢捲起身體。

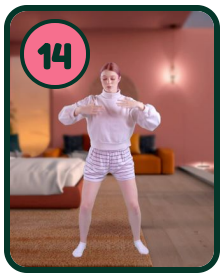
慢慢做 4 次



寬闊呼吸

打開胸口，抬頭往上看。再往前彎，手自然垂下。

慢慢呼吸 4 次



自我療癒

手放肚子。雙手畫圈舉過頭頂，再放下來。

慢慢呼吸 5 次

每個動作的影片都在這裡：

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

你的 10 分鐘早晨氣功

14 個動作照順序慢慢做。想休息就休息。

時間不多？5 分鐘版本：

1. 強力腹部呼吸
2. 平靜飛行
3. 手臂揮動
4. 天堂之手
5. 頭上護盾
7. 心形圓圈
9. 驅散自我懷疑
14. 自我療癒