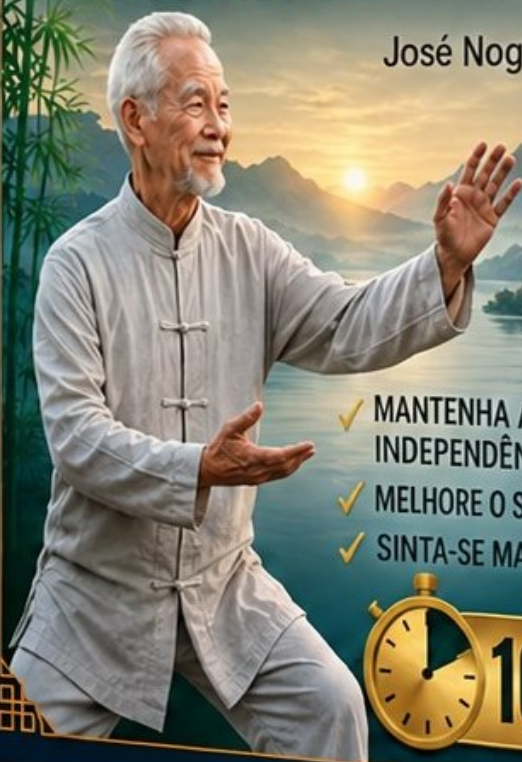


PROGRAMA DE 28 DIAS

TAI CHI

PARA SENIORES

José Nogueira



- ✓ MANTENHA A SUA INDEPENDÊNCIA
- ✓ MELHORE O SEU EQUILÍBRIO
- ✓ SINTA-SE MAIS JOVEM



10 MINUTOS
POR DIA

VOLUME 1

Tai Chi para Seniores

Programa de 28 dias · 10 minutos por dia

Mantenha a sua independência · Melhore o seu equilíbrio · Sinta-se mais jovem

José Nogueira

BIBLIOTECA DE CASA · 2026

A sua área de cliente

Todos os livros do pack e o curso em vídeo estão sempre disponíveis neste endereço:

<https://bibliotecadecasa.store/pages/area-cliente-taichi-h3w9m5t>

Tai Chi para Seniores – Programa de 28 dias · 10 minutos por dia

José Nogueira

© 2026 Biblioteca de Casa. Todos os direitos reservados. Publicação destinada exclusivamente ao uso pessoal do comprador. É proibida a cópia, distribuição e revenda sem autorização do editor.

Aviso: antes de começar um novo programa de exercício, consulte o seu médico, sobretudo se tiver doenças crónicas ou problemas de coração, tensão arterial, articulações ou equilíbrio. Pratique dentro dos limites da sua mobilidade, sem dor, de preferência com uma cadeira por perto. Esta publicação não substitui o aconselhamento do médico ou do fisioterapeuta.

Índice

1. Do autor

2. O que é o Tai Chi e porque é tão bom para os seniores

3. Segurança

4. Preparação

5. Respiração e relaxamento

6. Aquecimento e arrefecimento

7. Bases para principiantes

8. Os 12 movimentos do programa

9. Semana 1 – Equilíbrio e respiração

10. Semana 2 – A fluidez do movimento

11. Semana 3 – Força das pernas e estabilidade

12. Semana 4 – A sequência completa

13. Diário de progressos e testes simples de equilíbrio

14. O que fazer depois dos 28 dias

Do autor

Olá!

Fico feliz por ter este livro nas mãos. Isso significa que quer fazer algo por si próprio. Pelo seu corpo, pelo equilíbrio e pela paz de espírito. É um começo muito bom.

Com a idade, muitas pessoas começam a andar com mais cautela. As escadas parecem mais íngremes, e o passeio no inverno parece mais escorregadio. Surge o pensamento: "E se eu caísse?". Este medo é completamente natural. O problema é que muitas vezes leva a um menor movimento. E menos movimento significa pernas mais fracas e pior equilíbrio. Cria-se um círculo vicioso.

O Tai Chi pode ajudar a quebrar este círculo. Não exige força nem a forma física de um atleta. Não exige equipamento, inscrição num ginásio nem roupa especial. Bastam um pedaço de chão, uma cadeira estável e dez minutos por dia.

Porque escrevi este livro

Quis preparar um programa que se possa realmente fazer em casa. Sem nomes complicados, que ninguém memoriza. Sem sessões longas, depois das quais tudo dói. Sem o sentimento de que "isto não é para mim".

Muitas pessoas dizem que tentaram fazer exercício uma vez, mas desistiram logo. Os exercícios eram demasiado difíceis, demasiado rápidos ou demasiado longos. Por isso é que este programa está construído de forma diferente. Cada dia dura cerca de 10 minutos. Cada movimento tem uma versão sentada na cadeira. E os novos elementos surgem devagar, um após o outro.

O que vai encontrar neste livro

- **Regras de segurança** – o que fazer antes de começar e quando interromper o exercício.
- **Técnicas de respiração e relaxamento** – formas simples de acalmar o corpo e a mente.
- **Aquecimento e arrefecimento** – movimentos suaves que preparam as articulações para o trabalho.
- **Fundamentos do Tai Chi** – como estar de pé, como transferir o peso do corpo e como dar os passos.
- **12 movimentos do programa** – descritos passo a passo, com versão sentada na cadeira.
- **Plano de 28 dias** – com um planeamento pronto para cada dia de 10 minutos.
- **Diário de progressos** e testes simples de equilíbrio para autoavaliação.
- **Plano para continuar** – o que fazer quando os 28 dias terminarem.

O que não prometo

Não prometo milagres. O Tai Chi não é um medicamento e não substitui a assistência médica. Prometo, no entanto, um plano claro e exercícios que são suaves para as articulações. Muitas pessoas notam que, depois de poucas semanas de prática regular, ficam de pé com mais segurança e sentem-se mais tranquilas. A investigação sugere que o Tai Chi pode ajudar a melhorar o equilíbrio nos idosos. E como será nesse caso? A prática é que vai mostrar – o diário no final do livro será uma ajuda.

Aviso: Antes de começar o programa, fale com o seu médico. Sobretudo se tiver tensão alta, doenças cardíacas, tonturas, osteoporose, próteses articulares ou cirurgias recentes. O médico conhece melhor o seu estado de saúde.

Como começar já hoje

1. Leia o capítulo sobre a segurança. São apenas algumas páginas, mas muito importantes.
2. Prepare o espaço: uma cadeira estável, um pouco de chão livre e uma parede por perto.
3. Percorra os capítulos com os exercícios. Não precisa de memorizar tudo já.
4. Abra o plano do Dia 1 e simplesmente comece.

Não há pressa. Se um dia parecer demasiado difícil, repita-o amanhã. Se houver uma pausa, volte ao dia em que o programa parou, ou recue uma semana. A regularidade é mais importante do que a perfeição.

Este livro é o Volume 1 do pacote "Tai Chi para Seniores". Se quiser saber mais sobre a história, os princípios e a ciência por detrás do Tai Chi, adquira o Volume 2 – "Guia de Tai Chi – teoria e prática". O Volume 3 – "Tai Chi para Emagrecer" – mostra como combinar o movimento tranquilo com os hábitos diários. Na área de cliente vai também encontrar aulas em vídeo que ajudam a ver os movimentos em ação.

Fica o desejo de muitos momentos tranquilos e bons com o Tai Chi. Que cada dia do programa seja um pequeno presente dado a si próprio.

José Nogueira

O que é o Tai Chi e porque é tão bom para os seniores

Imagine uma manhã num parque chinês. Um grupo de pessoas move-se lentamente, como em câmara lenta. Os braços deslizam no ar, os pés movem-se suaves e silenciosos. Ninguém se apressa. Ninguém sua. E, no entanto, todos estão concentrados e plenamente conscientes. Isto é o Tai Chi.



Prática matinal de Tai Chi no parque do Templo do Céu, em Pequim

Fot. BrokenSphere / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

Meditação em movimento

O Tai Chi é muitas vezes chamado "meditação em movimento". Combina três coisas:

- **movimento lento e fluido** – um movimento flui para o seguinte sem paragens nem solavancos;
- **respiração tranquila** – profunda, silenciosa, sem prender o ar;
- **consciência** – concentração no que o corpo faz aqui e agora.

Graças a isto, o Tai Chi treina não só os músculos. Ensina também a concentração e ajuda a acalmar. Ao fim de poucos minutos de prática, muitas pessoas sentem-se mais tranquilas, como se tivessem posto de lado as preocupações do dia a dia.

De onde vem o Tai Chi

O Tai Chi (o nome completo é Tai Chi Chuan) vem da China.

Originalmente era uma arte marcial. Com o tempo, cada vez mais pessoas começaram a praticá-lo pela saúde e pelo bem-estar. Hoje o Tai Chi é praticado por pessoas em todo o mundo – também em Portugal, nos parques, nos centros culturais e nos clubes para idosos.

Existem vários estilos de Tai Chi. O mais popular é o estilo Yang, conhecido pelos seus movimentos amplos, suaves e lentos. Em meados do século XX, foi desenvolvida na China uma forma simplificada, mais fácil de aprender para os principiantes. Os movimentos deste programa são inspirados precisamente nessa tradição. Foram escolhidos os que são mais seguros e mais fáceis de aprender em casa.

Yin e yang – cheio e vazio

Provavelmente conhece o símbolo do círculo dividido numa metade clara e numa escura. Isto é o yin e o yang – duas forças opostas que se completam mutuamente. No Tai Chi, esta ideia é muito prática:

- uma perna está "cheia" (sustenta o peso do corpo), e a outra está "vazia" (leve, pronta para o passo);

- depois da inspiração vem a expiração;
- depois do movimento para a frente vem o movimento para trás;
- depois de uma ligeira tensão vem o relaxamento.

Não é preciso aprofundar a filosofia chinesa para praticar. Basta lembrar uma coisa: no Tai Chi tudo flui e tudo está em equilíbrio.

Porque é o Tai Chi tão bom para os seniores

O Tai Chi é uma das formas de movimento mais suaves. É precisamente por isso que se adapta tão bem às pessoas depois dos sessenta anos, e também depois dos oitenta. Eis as razões mais importantes.

1. Equilíbrio

No Tai Chi, o peso do corpo transfere-se continuamente de uma perna para a outra. Lentamente, sob controlo. É como um treino diário daquilo que se faz a cada passo, ao subir escadas ou ao descer do autocarro. A investigação sugere que a prática regular do Tai Chi pode ajudar a melhorar o equilíbrio e a reduzir o risco de quedas nos idosos.

2. Pernas mais fortes

No Tai Chi está-se de pé com os joelhos ligeiramente dobrados. É um trabalho delicado, mas constante, para os músculos das coxas e das barrigas das pernas. Pernas mais fortes significam um passo mais seguro e um levantar da cadeira mais fácil.

3. Suavidade para as articulações

Não há saltos, corridas nem movimentos de torção bruscos. Cada movimento é feito na amplitude que for confortável. As articulações trabalham, mas não ficam sobrecarregadas. Por isso o Tai Chi é muitas

vezes recomendado a pessoas com dores nos joelhos, nas ancas ou na coluna vertebral – claro que depois de consultar o médico.

4. Respiração tranquila e menos stress

O movimento lento abranda naturalmente a respiração. E a respiração tranquila acalma o corpo e a mente. Muitas pessoas notam que, depois da prática, é mais fácil relaxar, e até dormir melhor.

5. Melhor postura

O Tai Chi ensina a estar de pé direito, mas sem rigidez. O topo da cabeça estica-se para cima, os ombros relaxam, as costas alongam-se. Com o tempo, esta postura transfere-se para a vida diária: ao caminhar, ao fazer compras ou ao estar sentado à mesa.

6. Concentração e memória

Aprender os novos movimentos e uni-los em sequência é um bom exercício para a mente. É preciso lembrar a ordem, a direção, o movimento dos braços e das pernas. É uma forma agradável de manter a mente em boa forma.

7. Mais confiança em si próprio

Quando o corpo fica mais estável, diminui o medo de cair. E menos medo significa mais coragem para sair de casa, dar um passeio ou visitar os netos. O Tai Chi ajuda a manter a independência – e isso, para muitas pessoas, é a coisa mais importante.

Mitos populares sobre o Tai Chi

"Tenho de ter uma boa forma física"

Não é necessário. O Tai Chi começa com um simples estar de pé e uma respiração tranquila. Cada movimento deste livro tem também uma versão sentada na cadeira.

"Na minha idade já é tarde demais"

Nunca é tarde demais para o Tai Chi. Muitas pessoas só começam a praticá-lo depois de se reformarem. O corpo aprende novos movimentos a qualquer idade – só um pouco mais devagar. E no Tai Chi, a lentidão é uma vantagem.

"É demasiado lento para ter efeito"

O movimento lento é mais difícil do que parece. Experimente transferir muito lentamente o peso do corpo de uma perna para a outra. Vai sentir como trabalham músculos cuja existência normalmente nem se nota.

"Tenho de conhecer a filosofia chinesa"

Não é necessário. Este livro é prático. Em vez de teoria, encontra exercícios concretos e um plano para cada dia.

O Tai Chi é um apoio para a saúde, não uma cura. Não substitui uma consulta médica, os medicamentos ou a reabilitação recomendada pelo especialista. Pode, no entanto, ser um complemento maravilhoso ao cuidado diário de si próprio.

Se a história e os princípios do Tai Chi forem do seu interesse, pode encontrar mais no Volume 2 – "Guia de Tai Chi – teoria e prática". Agora

passamos à coisa mais importante antes do primeiro exercício: a segurança.

Segurança

O Tai Chi é suave, mas cada exercício exige bom senso. Este capítulo é breve, e ao mesmo tempo o mais importante de todo o livro. Leia-o na íntegra antes do primeiro dia do programa. Vale a pena voltar a ele de vez em quando.

Primeiro, uma conversa com o médico

Antes de começar o programa, fale com o seu médico de família. É realmente importante, sobretudo se:

- tiver tensão alta ou doenças cardíacas;
- tiver tonturas ou desmaios;
- tiver osteoporose;
- tiver uma prótese na anca ou no joelho;
- tiver tido uma cirurgia, um traumatismo ou uma queda nos últimos meses;
- sofrer de diabetes;
- tomar medicamentos que possam afetar o equilíbrio ou a tensão arterial;
- tiver dores fortes nas articulações ou na coluna.

Pode levar este livro à consulta e mostrar ao médico alguns exercícios de exemplo. Vale a pena perguntar:

- Posso praticar de pé, ou é melhor começar sentado na cadeira?
- Que movimentos devo evitar?
- Os meus medicamentos podem causar tonturas?
- A que sintomas devo estar particularmente atento?

A cadeira sempre por perto

Uma cadeira estável é a sua melhor assistente. Neste programa está presente em cada exercício.

- Escolha uma cadeira com encosto, sem rodas, com quatro pernas firmes.
- Não use cadeiras giratórias, dobráveis ou banquinhos.
- Coloque a cadeira com o encosto virado para si e o assento encostado à parede – assim não desliza.
- Pratique de forma a poder pousar a mão no encosto a qualquer momento.

Segurar a cadeira não é "fazer batota". É um exercício inteligente. Com o tempo, é possível segurar cada vez mais ao de leve – primeiro com a mão toda, depois com poucos dedos, e por fim com a cadeira apenas ao alcance da mão.



Demonstração de Tai Chi em grupo em Hong Kong

Fot. Jakub Halun / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

A parede como segundo apoio

É mais seguro praticar perto de uma parede. Quando se perde o equilíbrio, é possível apoiar-se com a anca ou com a mão. Nalguns exercícios, por exemplo nos testes de equilíbrio, a parede é mesmo necessária. Evite praticar perto de janelas, portas de correr em vidro e móveis com cantos afiados.

Calçado

- O melhor é um calçado raso e leve, com sola antiderrapante e o calcanhar fechado.
- Também é possível praticar descalço, mas só num chão que não seja escorregadio.

- **Nunca pratique apenas de meias** em soalho, azulejo ou parquet. É muito escorregadio.
- Evite chinelos sem calcanhar, sandálias de dedo e sapatos de salto.

Chão e ambiente

- Retire do local de exercício tapetes, capachos e fios. É fácil tropeçar neles.
- O chão deve estar seco e nivelado.
- Garanta uma boa iluminação. Se usar óculos para ver ao longe, use-os.
- Os animais de estimação, o melhor é levá-los para outra divisão por uns instantes. Um gato debaixo dos pés é um risco real de queda.
- Deixe o telemóvel ao alcance da mão – só por precaução.

A dor significa "pare"

Esta é a regra mais importante deste programa: **pratique sem dor**.

Vale a pena distinguir duas sensações:

- **Trabalho muscular** – um calor muito ligeiro, um cansaço leve dos músculos da coxa ou da barriga da perna. É normal e está tudo bem.
- **Dor** – picada, dor aguda numa articulação, irradiação, dormência. É um sinal para parar.

Se sentir dor, pare o movimento. Reduza a amplitude, dobre menos os joelhos ou passe para a versão sentada na cadeira. Se a dor não desaparecer, interrompa o exercício por hoje. Se voltar em tentativas seguintes, consulte o médico ou um fisioterapeuta.

Sugestão: Pratique a cerca de 70 por cento das suas capacidades. Se o joelho permitir uma dobra mais profunda, dobre-o um pouco menos. Se o braço puder subir mais alto, pare-o um pouco mais em baixo. O Tai Chi premeia a suavidade, não o esforço.

Tonturas

- Levante-se da cadeira devagar. Fique sentado por um momento antes de se levantar.
- Rode a cabeça com calma, nunca de forma brusca.
- Olhe em frente, não para baixo. O olhar ajuda a manter o equilíbrio.
- Não pratique com o estômago vazio nem logo a seguir a uma refeição abundante.
- Beba água, especialmente no verão.

Se lhe der uma tontura, sente-se imediatamente na cadeira. Respire com calma. Volte ao exercício só quando as tonturas tiverem desaparecido por completo. Nesse dia, escolha apenas versões sentadas na cadeira.

Tensão alta

- **Não prenda a respiração.** No Tai Chi a respiração flui constantemente, tranquila e livre.
- Não baixe a cabeça abaixo do nível do coração. Neste livro não há dobras profundas.
- Não mantenha os braços muito tempo erguidos acima da cabeça, se não se sentir bem.
- Não pratique quando a tensão estiver claramente elevada ou quando não se sentir bem.

- Tome os medicamentos de acordo com as recomendações do médico. Não altere as doses por conta própria.

Prótese de anca e de joelho

Muitas pessoas com uma prótese podem praticar Tai Chi. No entanto, há algumas regras a lembrar:

- **Siga as recomendações do ortopedista e do fisioterapeuta.** São mais importantes do que qualquer coisa lida neste livro.
- Faça os movimentos apenas na amplitude sem dor.
- Dê passos mais curtos e dobre menos os joelhos.
- Não rode o tronco sobre a perna em que está apoiado. Rode o corpo todo, deslocando o pé.
- Depois de uma prótese de anca, recomenda-se geralmente não cruzar as pernas nem levar o pé além da linha central do corpo. Nas descrições dos movimentos, os pés ficam sempre à largura das ancas – nunca um atrás do outro.
- Depois de uma prótese de joelho, evite a dobra profunda. Bastam os joelhos "moles".

Osteoporose

- Evite dobras profundas para a frente e rotações fortes da coluna vertebral.
- Mantenha as costas longas e direitas.
- O mais importante é não cair – por isso a cadeira e a parede estão sempre por perto.

Outras coisas importantes

- **Diabetes** – não pratique com o estômago vazio. Tenha à mão algo doce para o caso de uma quebra de açúcar.
- **Medicamentos** – alguns medicamentos (por exemplo, sonolentos, sedativos, para a tensão) podem enfraquecer o equilíbrio. Pergunte ao médico qual a melhor altura do dia para praticar.
- **Constipação, febre, um dia mau** – salte o treino. Basta uma respiração tranquila na cadeira.
- **Depois de uma pausa longa** – comece pelos dias mais fáceis do programa.

Aviso: Interrompa imediatamente o exercício, sente-se e, se necessário, peça ajuda (número de emergência 112) se sentir: dor ou pressão no peito, falta de ar grave, palpitações cardíacas, tonturas intensas, alterações da visão ou da fala, dormência num braço ou na face, náuseas, suor frio. Não espere que "passe sozinho".

Lista de verificação antes de cada treino

- A cadeira está estável, ao alcance da mão.
- A parede está por perto.
- Não há tapetes nem fios no chão.
- Trago roupa confortável e calçado seguro.
- Sinto-me bem hoje.
- O telemóvel está por perto.
- Lembrar: a dor significa "pare".

Estas poucas regras tornam-se rapidamente um bom hábito. Ao fim de poucos dias, preparar o espaço vai custar literalmente um minuto. E a

consciência de que tudo está seguro vai permitir praticar com calma e com prazer.

Preparação

Uma boa preparação torna os exercícios fáceis e agradáveis. Neste capítulo vamos preparar o espaço para praticar, escolher a roupa e a hora do dia. Vai também aprender a usar o programa e a ler as descrições dos movimentos.

O seu espaço para praticar

Não é preciso uma divisão grande. Basta um pedaço de chão livre, mais ou menos 2 por 2 metros. Pode ser uma parte da sala, o quarto ou a entrada.

- **Cadeira** – estável, com encosto, sem rodas. Coloque-a com o assento encostado à parede.
- **Parede** – idealmente a uma distância de um passo.
- **Iluminação** – luz natural ou um bom candeeiro. Não pratique na penumbra.
- **Ar** – areje a divisão antes de praticar. No verão pode praticar com a janela aberta.
- **Um copo de água** – deixe-o por perto.
- **Telemóvel** – ao alcance da mão.



Prática de Tai Chi num parque de Guilin
Fot. Jakub Halun / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Que cadeira para a versão sentada

Muitos exercícios podem ser feitos sentado. Uma cadeira de cozinha ou uma cadeira de mesa de jantar funcionam melhor. O assento deve ter uma altura tal que os pés fiquem bem assentes no chão e os joelhos dobrados aproximadamente num ângulo reto. Sente-se mais perto do bordo da frente do assento, com as costas direitas, mas sem rigidez. As poltronas e os sofás são demasiado moles – afundam e tornam difícil manter uma boa postura.

Vestuário

- Roupa larga e confortável que não limite os movimentos – por exemplo, fato de treino, calças com elástico, t-shirt de algodão.

- Vista-se "às camadas". Durante o exercício vai ter calor, e durante o relaxamento pode fazer mais frio.
- Evite cintos apertados e roupa justa.
- Calçado: raso, com sola antiderrapante e calcanhar fechado. Nunca só de meias em chão liso.

Hora do dia

O melhor momento é o que se ajusta ao dia a dia de cada um. Aqui ficam algumas sugestões:

- **Manhã** – muitas pessoas gostam de praticar depois de um pequeno-almoço ligeiro. Vale a pena dar a si próprio alguns minutos para acordar depois de sair da cama. De manhã as articulações podem estar mais rígidas, por isso o aquecimento é particularmente importante.
- **Durante o dia** – um bom momento para fazer uma pausa de estar sentado. Por exemplo, antes do almoço.
- **Noite** – o Tai Chi tranquilo pode ajudar a acalmar antes de dormir. À noite, opte por um ritmo mais suave e por um aquecimento mais longo.

Depois de uma refeição abundante, espere cerca de uma hora. Também não pratique com fome.

Sugestão: Associe o exercício a algo que já faz todos os dias. Por exemplo: "depois do café da manhã" ou "antes do noticiário da noite". Um novo hábito enraíza-se mais facilmente quando é "agarrado" a um antigo.

Como usar o programa

O programa dura 28 dias e está dividido em quatro semanas. Cada semana tem o seu tema:

- **Semana 1 – Equilíbrio e respiração.** Aprende-se a estar de pé, a respirar e a transferir o peso do corpo.
- **Semana 2 – Fluidez do movimento.** Aprendem-se os primeiros cinco movimentos.
- **Semana 3 – Força das pernas e estabilidade.** Juntam-se mais movimentos, incluindo o exercício sobre uma perna na cadeira.
- **Semana 4 – A sequência completa.** Juntam-se todos os 12 movimentos numa única sequência tranquila.

Estrutura de um dia

Cada dia dura cerca de 10 minutos e está dividido em três partes:

Parte	Tempo	O que se faz
Aquecimento	cerca de 2 min	Ligeiras rotações articulares e respiração tranquila
Movimentos	cerca de 6 min	Exercícios de base e movimentos de Tai Chi
Arrefecimento	cerca de 2 min	Relaxamento, respiração, descanso

O plano de cada dia encontra-se nos capítulos "Semana 1" a "Semana 4". Na tabela está indicado que exercícios fazer, quantas vezes e durante quanto tempo. As descrições detalhadas dos exercícios encontram-se nos capítulos "Respiração e relaxamento", "Aquecimento e arrefecimento", "Bases para principiantes" e "12 movimentos do programa".

Poucas regras do programa

- **Os dias 7, 14 e 21 são mais leves.** São dias de revisão e descanso. Não os salte – o corpo precisa de tempo para consolidar o que está a

aprender.

- **Os tempos são orientativos.** Não é preciso olhar para o relógio. Se algo demorar 12 minutos, também está tudo bem.
- **É sempre possível escolher a versão sentada na cadeira.** O programa inteiro pode ser feito sentado.
- **Se um dia se revelar demasiado difícil,** repita-o no dia seguinte. Não acontece nada de mal se o programa durar 35 dias em vez de 28.
- **Depois de uma pausa,** volte ao dia em que o programa parou. Depois de uma pausa mais longa, recue uma semana.
- **Registe os progressos** no diário no final do livro. É uma coisa simples, mas muito motivadora.

Como ler as descrições dos exercícios

Cada exercício deste livro tem a mesma estrutura:

- **Nome** – por exemplo "A garça branca abre as asas". Os nomes tradicionais são figurativos e ajudam a lembrar o movimento.
- **Informação breve** – quanto tempo dura o exercício, quantas repetições, em que posição.
- **Introdução** – uma ou duas frases sobre como funciona o movimento.
- **Como executar** – passos numerados. Leia-os por ordem e execute-os devagar.
- **O que observar** – erros mais comuns e regras de segurança.
- **Versão na cadeira** – como executar o movimento sentado.
- **Quantas repetições** – nos movimentos de Tai Chi.

Sugestão: Antes de praticar, leia a descrição inteira uma vez, sem se mexer. Depois leia o primeiro passo e execute-o. Depois o segundo. Ao fim de poucas repetições, o livro deixará de ser necessário. Também são úteis as aulas em vídeo na área de cliente.

Um pequeno glossário

Nas descrições repetem-se vários termos. Vale a pena conhecê-los já agora.

- **Joelhos moles** – joelhos ligeiramente dobrados, não bloqueados. Como se alguém quisesse empurrar suavemente, e o corpo quisesse receber o movimento com suavidade.
- **Largura das ancas** – os pés colocados paralelamente, a uma distância correspondente à largura das ancas (aproximadamente duas larguras de mão entre os pés).
- **Perna cheia e perna vazia** – a perna cheia sustenta o peso do corpo. A perna vazia está leve e pronta para o passo.
- **Transferência do peso** – transferência lenta do corpo de uma perna para a outra, sem levantar os pés.
- **Posição de arco** – uma perna à frente, joelho ligeiramente dobrado sobre o pé; a perna de trás mais direita. A maior parte do peso está na perna da frente. Os pés não ficam numa linha, mas em dois "carris", à largura das ancas.
- **Passo vazio** – o pé da frente toca no chão só com os dedos ou o calcanhar, quase sem peso. Todo o peso está na perna de trás.
- **Centro do corpo** – o ponto aproximadamente três dedos abaixo do umbigo. Na tradição chinesa chama-se dantian. Em muitos exercícios dirige-se ali a atenção e a respiração.

- **Joelho sobre o pé** – quando o joelho dobra, dirige-se para os dedos do pé e não vai além disso. Também não "foge" para dentro.

Lados e direções

"À esquerda" e "à direita" significam sempre o lado esquerdo e direito de quem pratica. "À frente" é a direção para onde se está a olhar no início do exercício. A maior parte dos movimentos é descrita para um lado. No outro lado, executam-se como num espelho.

Três palavras para o caminho

Se se esquecer de tudo o resto deste capítulo, lembre três palavras: **devagar, com fluidez, sem dor**. Este é todo o segredo do Tai Chi para principiantes.

Respiração e relaxamento

Respira-se durante toda a vida, mas raramente se presta atenção a isso. Quando há pressa ou nervosismo, a respiração torna-se curta e superficial. Quando há descanso, ela abranda e aprofunda-se. No Tai Chi a respiração é calma, silenciosa e profunda. É ela que dá o ritmo aos movimentos.

Neste capítulo vai aprender sete técnicas simples de respiração e relaxamento. Vai usá-las no início e no fim de cada dia do programa. Também pode recorrer a elas sempre que precisar de um momento de tranquilidade – por exemplo, na sala de espera do médico ou antes de dormir.



Tai Chi com leques – seniores a praticar em Guilin

Fot. Jakub Halun / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Quatro princípios da respiração tranquila

- **Pelo nariz.** Inspire sempre pelo nariz. Expire pelo nariz ou através dos lábios ligeiramente entreabertos.
- **Silenciosamente.** A respiração deve ser tão tranquila que quase não se ouça.
- **Sem prender o ar.** A inspiração flui suavemente para a expiração. Isto é particularmente importante em caso de tensão alta.
- **Sem esforço.** A respiração não se "faz" à força. Deixa-se fluir.

Respiração abdominal

Tempo: 1–2 min · Respirações: 5–10 · Posição: sentado, de pé ou deitado

A base de todos os exercícios de respiração. A respiração dirigida para baixo, para o abdómen, é mais profunda e mais calma do que a respiração superficial "de cima".

COMO EXECUTAR

1. Sente-se confortavelmente numa cadeira. Os pés assentam bem no chão, as costas estão direitas, mas sem rigidez.
2. Coloque uma mão sobre o abdómen, mesmo abaixo do umbigo. Coloque a outra mão no centro do peito.
3. Faça uma respiração tranquila pelo nariz. Deixe o abdómen erguer-se suavemente sob a mão. A mão no peito quase não se move.
4. Faça uma expiração lenta. O abdómen desce suavemente.
5. Imagine que o abdómen é um pequeno balão que se enche e se esvazia sozinho. Não é preciso empurrar nem puxar nada.
6. Repita 5 a 10 respirações tranquilas.

O QUE OBSERVAR

- Não empurre o abdômen com força. O movimento é delicado.
- Os ombros mantêm-se relaxados e não se levantam durante a inspiração.
- Se sentir uma ligeira tontura, volte à respiração normal. É um sinal de que a respiração está demasiado profunda ou demasiado rápida.

VERSÃO NA CADEIRA

A versão descrita acima é a versão sentada. De pé, faça o mesmo na Postura inicial (Wu Ji), com os joelhos moles.

A respiração abdominal também pode ser praticada à noite na cama, deitado. Muitas pessoas notam que ajuda a acalmar antes de dormir.

Respiração 4-6

Tempo: 1–2 min · Respirações: 6–8 · Posição: sentado ou de pé

Aqui a expiração é mais longa do que a inspiração. Este ritmo favorece o relaxamento do corpo e da mente.

COMO EXECUTAR

1. Sente-se direito. Coloque as mãos confortavelmente sobre as coxas.
2. Faça algumas respirações abdominais normais.
3. Agora faça uma inspiração pelo nariz, contando mentalmente e devagar: um, dois, três, quatro.
4. Sem parar, faça uma expiração, contando: um, dois, três, quatro, cinco, seis. Expire pelo nariz ou através dos lábios ligeiramente franzidos, como quem sopra para arrefecer o chá quente.

5. Passe imediatamente à respiração seguinte. Não há pausa entre as respirações.
6. Repita 6 a 8 vezes, depois volte à respiração livre.

O QUE OBSERVAR

- Não prenda a respiração – nem depois da inspiração nem depois da expiração.
- Se contar até 4 e 6 for demasiado longo, comece por 3 e 5 ou até 2 e 4. O que importa é a proporção: a expiração um pouco mais longa do que a inspiração.
- Conte com calma, mas sem forçar. A falta de ar significa que o ritmo está demasiado lento.

VERSÃO NA CADEIRA

O exercício destina-se principalmente a ser feito sentado. Também pode ser feito de pé, com uma mão no encosto da cadeira.

A Respiração 4-6 é útil em momentos de stress: antes de uma consulta médica, numa fila ou quando é difícil adormecer.

Respiração com elevação das mãos

Tempo: 1–2 min · Repetições: 5–8 · Posição: de pé ou sentado

A primeira ligação entre respiração e movimento. Este é o próprio coração do Tai Chi: o movimento flui junto com a respiração.

COMO EXECUTAR

1. Fique na Postura inicial (Wu Ji): pés à largura das ancas, joelhos moles, braços soltos ao longo do corpo.
2. Com a inspiração, levante lentamente os dois braços à frente do corpo até à altura dos ombros. As mãos ficam viradas para

baixo, os cotovelos ligeiramente dobrados. Imagine que os braços sobem à superfície da água.

3. Com a expiração, desça lentamente os braços. Ao mesmo tempo, dobre ligeiramente os joelhos. As mãos "empurram" delicadamente para baixo uma bola invisível debaixo de água.
4. O movimento dos braços dura o mesmo que a respiração. Não se apresse.
5. Repita 5 a 8 vezes.

O QUE OBSERVAR

- Os ombros mantêm-se baixos. Não os levante até às orelhas.
- Não levante os braços acima da altura dos ombros.
- Se os ombros doerem, levante os braços apenas até à altura do peito.
- A flexão dos joelhos é muito pequena, apenas alguns centímetros.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se perto do bordo da frente da cadeira. Faça o mesmo movimento dos braços, sem dobrar os joelhos. Com a expiração, sinta como o corpo "assenta" na cadeira.

Este movimento prepara para a Abertura da forma, que vai aprender no capítulo "Bases para principiantes".

Contar as respirações

Tempo: 2 min · Respirações: 10 (1–2 séries) · Posição: sentado

Um exercício simples de concentração. Ajuda a acalmar os pensamentos acelerados e a voltar ao "aqui e agora".

COMO EXECUTAR

1. Sente-se confortavelmente. Feche os olhos ou baixe o olhar para o chão à sua frente.
2. Respire naturalmente, sem mudar o ritmo.
3. A cada expiração, conte mentalmente: "um". Na expiração seguinte: "dois". E assim por diante, até dez.
4. Depois de dez, recomece a contar do início.
5. Se perder a conta ou os pensamentos vaguearem, não faz mal. Volte com calma a "um".
6. Faça uma ou duas séries de dez respirações.

O QUE OBSERVAR

- Não tente aprofundar a respiração intencionalmente. Aqui está apenas a observá-la.
- Feche os olhos só quando estiver sentado. De pé, os olhos fechados dificultam o equilíbrio.
- Não se julgue. A mente que vagueia é completamente normal.

VERSÃO NA CADEIRA

Faça este exercício na cadeira. Também pode ser feito deitado, por exemplo antes de dormir.

Varrimento do corpo

Tempo: 2–3 min · Posição: sentado ou deitado

A atenção move-se lentamente por todo o corpo, dos pés à cabeça. Ao longo do caminho, notam-se as tensões e deixam-se ir.

COMO EXECUTAR

1. Sente-se confortavelmente, coloque as mãos sobre as coxas. Faça três respirações abdominais tranquilas.

2. Dirija a atenção aos pés. Sinta como tocam no chão. Deixe-os ficar pesados.
3. Mova a atenção para as barrigas das pernas e os joelhos. Se sentir tensão, com a expiração deixe-a soltar-se.
4. Agora as coxas e as ancas. Sinta o peso do corpo no assento da cadeira.
5. Abdómen – que fique mole. Costas – que se alonguem.
6. Ombros – deixe-os relaxar. Braços e mãos – pesados e quentes.
7. Pescoço – livre. Rosto – testa lisa, maxilar relaxado, olhos tranquilos.
8. Por fim, sinta todo o corpo ao mesmo tempo. Faça três respirações tranquilas.
9. Abra os olhos, mexa os dedos das mãos e dos pés. Fique sentado por um momento antes de se levantar.

O QUE OBSERVAR

- Não julgue o que sente. Apenas observe.
- Se algo doer nalgum sítio, repare nisso com suavidade e continue.
- Faça apenas sentado ou deitado – o corpo relaxa muito.

VERSÃO NA CADEIRA

A versão base é sentada. Deitado, o varrimento pode durar mais tempo e é ótimo à noite.

Relaxamento na cadeira

Tempo: 2 min · Repetições: 1 vez por cada parte do corpo · Posição: sentado

Ligeira tensão, depois relaxamento. Isto permite sentir claramente a diferença entre o corpo tenso e o corpo relaxado.

COMO EXECUTAR

1. Sente-se direito, os pés assentes no chão, as mãos sobre as coxas.
2. **Mãos:** feche suavemente os punhos, a cerca de um terço da força. Conte com calma até três, respirando livremente. Solte as mãos e coloque-as sobre as coxas. Sinta o calor durante algumas respirações.
3. **Ombros:** levante os ombros em direção às orelhas. Conte até três. Com a expiração, deixe-os cair livremente.
4. **Rosto:** franza ligeiramente o rosto e feche um pouco mais os olhos. Conte até três. Relaxe o rosto, deixe a testa distender-se.
5. **Pés:** levante os dedos dos pés para cima, os calcanhares ficam no chão. Conte até três. Baixe os dedos e relaxe os pés.
6. **Pernas:** pressione delicadamente os calcanhares contra o chão. Conte até três. Relaxe.
7. No final, faça três respirações abdominais tranquilas. Sinta que todo o corpo está mais pesado e mais tranquilo.

O QUE OBSERVAR

- A tensão é ligeira, nunca com toda a força.
- Não prenda a respiração enquanto tensiona. Pode contar em voz alta – a respiração flui sozinha.
- Salte a parte que causar câibras ou dor.
- Com tensão alta, tensione os músculos com muita delicadeza.

VERSÃO NA CADEIRA

Faça este exercício na cadeira do início ao fim.

O sorriso interior

Tempo: 2 min · Posição: sentado

Um exercício tradicional chinês de relaxamento. Imagina-se que o calor do sorriso se espalha por todo o corpo.

COMO EXECUTAR

1. Sente-se confortavelmente. Feche os olhos ou entreabra-os.
2. Deixe surgir nos lábios um sorriso delicado. Muito pequeno, como a lembrança de algo agradável.
3. Sinta como, a partir deste sorriso, todo o rosto se suaviza: os olhos, as bochechas, a testa.
4. Imagine que o calor do sorriso desce: pelo pescoço até aos ombros. Os ombros suavizam-se.
5. O calor desce até ao peito. "Sorria" para o seu coração e sinta o seu ritmo tranquilo.
6. O calor desce até ao abdómen. O abdómen fica mole e quente.
7. Por fim, o calor desce pelas costas e pelas pernas até aos pés.
8. Se algum local doer ou estiver tenso, envie para lá o sorriso – com suavidade, sem forçar.
9. Coloque as mãos sobre o abdómen. Faça três respirações tranquilas e abra os olhos.

O QUE OBSERVAR

- Não há uma sensação "certa" ou "errada". Se for difícil imaginar, basta manter um ligeiro sorriso e respirar.
- Faça sentado ou deitado.

VERSÃO NA CADEIRA

A versão base é sentada. Também é ótima na cama antes de dormir.

Muitas pessoas dizem que este exercício melhora o seu humor. Experimente num dia nublado de novembro.

Como ligar a respiração ao movimento

Nos capítulos seguintes, a respiração vai acompanhar os movimentos de Tai Chi. Há uma regra simples para isso:

- **Inspiração** – quando os braços se levantam, se abrem ou se recolhem em direção ao corpo.
- **Expiração** – quando os braços descem, se fecham ou se empurram para a frente.

No início, não se preocupe demasiado com isto. Se o movimento durar mais do que a respiração, basta fazer mais uma respiração. O importante é que a respiração flua livremente. Com o tempo, a respiração e o movimento ajustam-se sozinhos.

Aquecimento e arrefecimento

As articulações gostam de movimento, mas não gostam de ser surpreendidas. O aquecimento é um "bom dia" gentil para o corpo. Estimula a circulação, aquece os músculos e prepara as articulações para o trabalho. O arrefecimento no final do treino permite ao corpo voltar com calma ao ritmo do dia a dia.

Neste capítulo vai encontrar dez exercícios de aquecimento e cinco de arrefecimento. No plano de cada dia são escolhidos três ou quatro. Não é preciso fazer todos ao mesmo tempo.



Tai Chi matinal no Bryant Park, em Nova Iorque

Fot. Carl from New York, USA / Wikimedia Commons, CC BY-SA 2.0

Princípios do aquecimento

- **Movimentos pequenos.** As rotações são pequenas e lentas. A cada repetição podem tornar-se um pouco maiores.
- **A cadeira ao alcance da mão.** A maior parte dos exercícios é feita atrás da cadeira, segurando o encosto com uma ou duas mãos.
- **Respiração livre.** Não prenda a respiração.
- **Sem dor.** Se um movimento doer, reduza a amplitude ou salte-o.

Exercícios de aquecimento

Movimentos suaves da cabeça ("sim" e "não")

Tempo: cerca de 30 s · Repetições: 3–4 em cada direção · Posição: sentado ou de pé junto à cadeira

Relaxa o pescoço e a nuca, que em muitas pessoas ficam tensos pelas preocupações do dia a dia e por estar sentado.

COMO EXECUTAR

1. Fique atrás da cadeira e coloque as mãos no encosto. Baixe os ombros e alongue as costas.
2. **"Sim":** dirija lentamente o queixo ligeiramente em direção ao peito. Volte à posição direita. Repita 3–4 vezes.
3. **"Não":** rode lentamente a cabeça para a direita, só até onde for confortável. Volte ao centro. Rode a cabeça para a esquerda. Volte ao centro. Repita 3–4 vezes para cada lado.
4. **Orelha no ombro:** incline delicadamente a cabeça, dirigindo a orelha direita em direção ao ombro direito. Não levante o ombro. Volte ao centro e faça o mesmo à esquerda. Bastam 2 vezes de cada lado.

O QUE OBSERVAR

- Não faça rotações completas da cabeça nem a incline fortemente para trás. Isso pode causar tonturas.
- O movimento é muito lento. Os olhos ficam abertos.
- Em caso de tontura, sente-se imediatamente.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito, coloque as mãos sobre as coxas. Faça os mesmos movimentos da cabeça. Para muitas pessoas, esta versão é mais confortável.

Rotações dos ombros

Tempo: cerca de 30 s · Repetições: 5–6 para trás, 3–4 para a frente · Posição: de pé ou sentado

Relaxa os ombros e a parte superior das costas. Ajuda a "abrir" o peito.

COMO EXECUTAR

1. Fique na Postura inicial (Wu Ji) ou atrás da cadeira. Os braços pendem livremente.
2. Levante ligeiramente os ombros para cima, empurre-os para trás, baixe-os e empurre-os para a frente. Assim cria-se um pequeno círculo.
3. Faça 5–6 rotações tranquilas para trás.
4. Depois 3–4 rotações para a frente.
5. No final, deixe os ombros cair livremente.

O QUE OBSERVAR

- Se os ombros doerem, faça círculos mais pequenos ou rode apenas para trás.

- O pescoço fica solto, a cabeça direita.
- Respire livremente.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito, os braços pendem ao lado da cadeira ou assentam sobre as coxas. Faça as mesmas rotações.

Rotações dos pulsos

Tempo: cerca de 30 s · Repetições: 5 de cada lado + 5 aberturas da mão · Posição: de pé ou sentado

Aquece os pulsos e os dedos. No Tai Chi as mãos estão constantemente em movimento, por isso vale a pena prepará-las.

COMO EXECUTAR

1. Dobre os cotovelos e levante as mãos à frente do corpo, à altura das ancas.
2. Feche as mãos em punhos soltos.
3. Desenhe pequenos círculos com os punhos: 5 vezes para dentro, 5 vezes para fora.
4. Abra as mãos e afaste os dedos. Depois feche suavemente os dedos num punho. Repita 5 vezes.

O QUE OBSERVAR

- Com artrose nos dedos, não feche os punhos com força. Basta uma ligeira flexão dos dedos.
- Cotovelos perto do corpo, ombros baixos.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se, apoie os antebraços sobre as coxas de forma que as mãos fiquem para além dos joelhos. Faça as rotações e a abertura das mãos.

Sacudir as mãos

Tempo: 15–20 s · Posição: de pé ou sentado

Uma forma rápida de relaxar as mãos, os antebraços e os ombros. Um formigueiro agradável depois do exercício é sinal de que o sangue circula melhor.

COMO EXECUTAR

1. Dobre os cotovelos, mantenha as mãos soltas à frente do corpo.
2. Sacuda as mãos livremente, como se estivesse a sacudir água depois de as lavar.
3. Ao fim de alguns segundos, deixe as vibrações espalharem-se também aos antebraços.
4. Ao fim de 15–20 segundos, pare. Baixe os braços e sinta o formigueiro nas mãos.

O QUE OBSERVAR

- O movimento é solto, não violento.
- Se estiver de pé, segure a cadeira com uma mão e sacuda a outra. Depois troque de mão.
- Com dores nos ombros, mantenha os cotovelos perto do corpo.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito e sacuda as mãos por cima das coxas. É tão eficaz como de pé.

Rotações do tronco (pêndulo)

Tempo: cerca de 30 s · Repetições: 8–10 de cada lado · Posição: de pé ou sentado

Relaxa suavemente a coluna vertebral e as ancas. Os braços balançam livremente como um pêndulo.

COMO EXECUTAR

1. Fique com os pés um pouco mais afastados do que a largura das ancas. Joelhos moles, braços soltos para baixo.
2. Rode com calma o tronco para a direita. Os braços seguem naturalmente o movimento e enrolam-se suavemente à volta do corpo: uma mão toca na barriga, a outra na parte baixa das costas.
3. Volte ao centro e rode o tronco para a esquerda.
4. Balance assim no ritmo de um pêndulo, com calma e suavidade. A cabeça segue o tronco.
5. A cada repetição, reduza o movimento, até parar no centro.

O QUE OBSERVAR

- A amplitude do movimento é pequena. Não force a rotação.
- Deixe os joelhos e as ancas seguirem ligeiramente o movimento. Os pés ficam no chão.
- Com osteoporose e depois de uma prótese de anca, faça um movimento muito pequeno ou escolha a versão na cadeira.
- Se lhe der uma tontura, rode a cabeça menos do que o tronco e olhe em frente.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito, cruze os braços sobre o peito ou coloque as mãos nos ombros. Rode ligeiramente o tronco para a direita e para a esquerda. Não se ajude puxando o encosto da cadeira.

Onda

Tempo: cerca de 30 s · Repetições: 5–6 · Posição: de pé junto à cadeira ou sentado

Um ondular delicado da coluna vertebral, da bacia até à cabeça. Relaxa as costas, que no Tai Chi devem ser longas e elásticas.

COMO EXECUTAR

1. Fique atrás da cadeira, coloque as duas mãos no encosto. Pés à largura das ancas, joelhos moles.
2. Com a expiração, incline delicadamente a bacia, como se o cóccix se dirigisse para baixo e ligeiramente para a frente.
3. Deixe o movimento "fluir" para cima: a parte baixa das costas curva-se ligeiramente, depois a parte média, os ombros e, por fim, o queixo baixa-se ligeiramente.
4. Com a inspiração, volte ao contrário: a bacia regressa ao seu lugar, as costas alongam-se, a cabeça volta a ficar direita.
5. Repita 5–6 vezes, com fluidez, como uma onda num lago.

O QUE OBSERVAR

- O movimento é muito pequeno. Não arqueie fortemente as costas para trás – volte apenas à posição direita.
- Com osteoporose, curve as costas apenas ligeiramente.
- Se surgir dor na parte baixa das costas, reduza o movimento ou passe para a versão na cadeira.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se na parte da frente do assento, as mãos sobre os joelhos. Com a expiração, rode a bacia ligeiramente para trás, permitindo que as costas se curvem suavemente. Com a inspiração, sente-se bem direito, como se alguém o puxasse pelo topo da cabeça para cima.

Rotações suaves das ancas

Tempo: cerca de 30 s · Repetições: 5 de cada lado · Posição: de pé junto à cadeira ou sentado

Aquece as ancas e a parte baixa das costas. É como rodar um arco (hula-hoop) em câmara lenta.

COMO EXECUTAR

1. Fique atrás da cadeira, segure o encosto com as duas mãos. Pés à largura das ancas, joelhos moles.
2. Desloque as ancas ligeiramente para a direita, depois para trás, para a esquerda e para a frente. Assim traça-se com as ancas um pequeno círculo.
3. Faça 5 círculos lentos numa direção.
4. Depois 5 círculos na outra direção.
5. A cabeça e os ombros ficam mais ou menos no lugar. Quem trabalha são as ancas.

O QUE OBSERVAR

- Os círculos são pequenos. Maior não significa melhor.
- Depois de uma prótese de anca, faça círculos muito pequenos ou salte este exercício se o médico o recomendar.
- Os pés ficam bem assentes no chão o tempo todo.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se no centro do assento. Desloque o peso num círculo: para a nádega direita, para trás, para a nádega esquerda e para a frente. É uma pequena "rotação" na cadeira.

Marcha no lugar

Tempo: 30 s · Repetições: 20–30 passos · Posição: de pé junto à cadeira ou sentado

Aquece o corpo todo, estimula a circulação e prepara as pernas para o trabalho.

COMO EXECUTAR

1. Fique ao lado da cadeira e coloque uma mão no encosto.
2. Levante o calcanhar direito, depois baixe-o. Levante o calcanhar esquerdo, depois baixe-o. Assim começa uma marcha tranquila no lugar.
3. Ao fim de alguns passos, comece a levantar os pés ligeiramente do chão. Os joelhos sobem só até onde for confortável.
4. A outra mão balance livremente ao ritmo dos passos.
5. Ao fim de 20–30 passos, abrande e pare.

O QUE OBSERVAR

- Não levante os joelhos muito alto. Bastam poucos centímetros.
- Depois de uma prótese de anca, o joelho fica claramente abaixo da altura da anca.
- Cabeça direita, olhar em frente.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito. Levante alternadamente os pés poucos centímetros do chão, como se marchasse sentado. Os braços balançam ao ritmo dos passos.

Rotações dos tornozelos

Tempo: cerca de 30 s · Repetições: 5 de cada lado, cada pé · Posição: sentado ou de pé junto à cadeira

Aquece as articulações do tornozelo. Tornozelos ágeis são a base de um passo seguro e de um bom equilíbrio.

COMO EXECUTAR

1. Fique ao lado da cadeira e segure firmemente o encosto. Transfira o peso do corpo para a perna mais próxima da cadeira.
2. Coloque a outra perna ligeiramente à frente, apoiando-a só nos dedos.
3. Desenhe com o calcanhar pequenos círculos no ar, os dedos ficam sempre a tocar no chão. Faça 5 círculos numa direção e 5 na outra.
4. Coloque o pé bem assente. Vire-se para o outro lado da cadeira e repita com o outro pé.

O QUE OBSERVAR

- Fica-se principalmente numa perna, por isso segure firmemente a cadeira.
- Se o equilíbrio for mais fraco, escolha logo a versão na cadeira.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito. Levante ligeiramente um pé do chão (ou deixe o calcanhar no chão). Desenhe círculos com o pé: 5 numa direção e 5 na outra. Depois rode o pé algumas vezes para si e para longe de si. Troque de pé.

Balanço dos pés: calcanhares – dedos

Tempo: cerca de 30 s · Repetições: 6–8 · Posição: de pé atrás da cadeira ou sentado

Fortalece as barrigas das pernas e ensina a sentir onde está o peso do corpo. É o primeiro exercício de equilíbrio deste programa.

COMO EXECUTAR

1. Fique atrás da cadeira, as duas mãos no encosto. Pés à largura das ancas.
2. Transfira o peso do corpo ligeiramente para a frente, para a parte da frente dos pés. Levante os calcanhares poucos centímetros do chão.
3. Baixe lentamente os calcanhares.
4. Agora transfira o peso ligeiramente para os calcanhares e levante ligeiramente os dedos dos pés. As ancas recuam minimamente, as mãos seguram o encosto.
5. Baixe os dedos. Isto é um balanço. Faça 6–8 balanços lentos.

O QUE OBSERVAR

- Segure o encosto com as duas mãos o tempo todo.
- O levantamento dos dedos é muito pequeno. Um maior poderia puxar o corpo para trás.
- Se lhe der uma câibra na barriga da perna, pare e massage-a.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito, os pés bem assentes. Levante os calcanhares, deixando os dedos no chão. Baixe. Depois levante os dedos, deixando os calcanhares no chão. Baixe. Repita 8–10 vezes.

Exercícios de arrefecimento

O arrefecimento é tão importante como o aquecimento. Permite que a respiração abrande e os músculos relaxem. No plano diário combina-se com uma das técnicas de respiração do capítulo anterior.

Sustentar o céu com as duas mãos

Tempo: cerca de 1 min · Repetições: 4–6 · Posição: de pé ou sentado

O primeiro exercício do tradicional conjunto de qigong "Os oito pedaços de brocado". Alonga suavemente todo o corpo e aprofunda a respiração.

COMO EXECUTAR

1. Fique na Postura inicial (Wu Ji). Coloque as mãos à frente da barriga, as palmas viradas para cima, os dedos das duas mãos virados um para o outro.
2. Com a inspiração, levante as mãos à frente do corpo para cima.
3. À altura do peito, rode as palmas para fora e continue a levantar as mãos, como se estivesse a sustentar o céu. Levante-as só até onde for confortável.
4. O olhar está dirigido para a frente, os calcanhares ficam no chão.
5. Com a expiração, separe as mãos e baixe-as num arco dos lados para baixo.
6. Repita 4–6 vezes.

O QUE OBSERVAR

- Com tensão alta, não mantenha os braços muito tempo no alto. Pode levantar as mãos só até à altura do rosto.
- Não incline a cabeça para trás nem olhe para o teto – isso pode causar tonturas.
- Não arqueie as costas para trás.
- Com dores nos ombros, levante os braços mais em baixo.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito, faça o mesmo movimento dos braços. Sentado é mais fácil manter as costas direitas.

Abertura dos braços

Tempo: cerca de 30 s · Repetições: 5–6 · Posição: de pé ou sentado

Relaxa o peito e os ombros. Ajuda a respirar mais livremente.

COMO EXECUTAR

1. Levante os braços à frente do corpo, à altura do peito. As mãos ficam viradas uma para a outra, como se estivesse a segurar uma bola grande.
2. Com a inspiração, afaste lentamente os braços para os lados. As omoplatas aproximam-se delicadamente uma da outra, o peito abre-se.
3. Com a expiração, traga as mãos de volta à frente do corpo. A parte superior das costas curva-se ligeiramente, como se estivesse a abraçar alguém.
4. Repita 5–6 vezes.

O QUE OBSERVAR

- Os cotovelos ficam ligeiramente dobrados.
- Não leve os braços demasiado para trás da linha do corpo.
- Os ombros estão baixos, o pescoço solto.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se na parte da frente do assento, para que o encosto não atrapalhe os braços. Faça o mesmo movimento.

Alongamento da barriga da perna na parede

Tempo: cerca de 1 min · Repetições: 1–2 vezes por cada perna, 15–20 s · Posição: de pé junto à parede ou sentado

Depois do trabalho das pernas, as barrigas das pernas gostam de se alongar. Barrigas das pernas elásticas facilitam um passo solto.

COMO EXECUTAR

1. Fique de frente para a parede. Apoie as mãos na parede à altura dos ombros.
2. Recue o pé direito meio passo. O calcanhar do pé direito fica no chão, os dedos virados para a frente.
3. Dobre ligeiramente o joelho esquerdo e incline todo o corpo em direção à parede, até sentir um alongamento suave na barriga da perna direita.
4. Fique assim durante 15–20 segundos, respirando com calma.
5. Volte à posição inicial e troque de perna.

O QUE OBSERVAR

- O alongamento deve ser suave, sem dor.
- Não faça movimentos de mola. Fique simplesmente na posição.
- Os pés ficam à largura das ancas, não numa linha.
- As costas ficam direitas, o calcanhar da perna de trás fica no chão.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se na parte da frente do assento. Estenda uma perna à frente, apoiando-a no calcanhar. Dobre suavemente os dedos do pé em direção a si. Vai sentir o alongamento na barriga da perna. Mantenha durante 15 segundos e troque de perna.

Batimento suave do corpo

Tempo: cerca de 1 min · Posição: de pé ou sentado

O tradicional "despertar" chinês do corpo. O batimento ligeiro estimula a circulação e dá uma sensação agradável de calor.

COMO EXECUTAR

1. Relaxe as mãos. Bata levemente no corpo com uma mão suavemente arredondada.
2. Com a mão direita, bata no braço esquerdo: do ombro pelo lado exterior até à mão, e depois pelo lado interior de novo até ao ombro. Troque de mão.
3. Bata delicadamente na parte superior do peito.
4. Coloque a mão sobre a barriga e faça alguns círculos lentos no sentido dos ponteiros do relógio.
5. Com as costas da mão, bata levemente na parte baixa das costas.
6. Bata na parte lateral das coxas para baixo, até aos joelhos. Não se incline mais para baixo.
7. Fique tranquilo e sinta o calor por todo o corpo.

O QUE OBSERVAR

- O batimento é suave, nunca forte.
- Evite hematomas, varizes e zonas doridas.
- Com osteoporose, bata muito ligeiramente.
- Se tomar anticoagulantes, em vez de bater – acaricie o corpo com a mão. É mais fácil fazer hematomas.

VERSÃO NA CADEIRA

Tudo pode ser feito sentado. Bata nas coxas da anca ao joelho, sem se inclinar.

Mãos quentes

Tempo: cerca de 1 min · Posição: sentado

Um encerramento agradável do treino. As mãos aquecidas trazem alívio aos olhos e ao rosto cansados.

COMO EXECUTAR

1. Sente-se confortavelmente.
2. Esfregue as mãos uma contra a outra com energia durante cerca de 10 segundos, até ficarem quentes.
3. Feche os olhos e coloque as mãos quentes sobre as pálpebras, ligeiramente arredondadas, sem pressionar. Faça três respirações tranquilas.
4. Esfregue de novo as mãos. Faça o movimento de "lavar o rosto": do queixo para cima, pelas bochechas e pela testa, até ao cabelo.
5. Massage delicadamente os lóbulos das orelhas com os dedos.
6. No final, coloque as mãos sobre a barriga e faça três respirações tranquilas.

O QUE OBSERVAR

- Não pressione os globos oculares.
- Se tiver sido operado aos olhos, salte a parte das mãos sobre as pálpebras.

VERSÃO NA CADEIRA

A versão base é sentada. Também pode ser feita de pé, na Postura inicial.

Conjuntos prontos de 2 minutos

No plano diário, o aquecimento e o arrefecimento duram cerca de 2 minutos cada um. Aqui ficam alguns conjuntos de exemplo. Nos capítulos com o plano semanal, foram combinados com o tema de cada dia.

Conjunto	Exercícios
Aquecimento A	Rotações dos ombros · Rotações dos pulsos · Rotações do tronco · Rotações dos tornozelos
Aquecimento B	Movimentos suaves da cabeça · Sacudir as mãos · Onda · Marcha no lugar
Aquecimento C	Rotações dos ombros · Rotações suaves das ancas · Balanço dos pés · Marcha no lugar
Arrefecimento A	Sustentar o céu com as duas mãos · Respiração abdominal
Arrefecimento B	Abertura dos braços · Alongamento da barriga da perna na parede · Respiração 4-6
Arrefecimento C	Batimento suave do corpo · Mãos quentes

Bases para principiantes

Toda a casa se apoia em alicerces. No Tai Chi a base é a forma como se está de pé, como se transfere o peso do corpo e como se dão os passos. Estes seis exercícios são o ABC de cada um. Vão ser aprendidos na primeira semana do programa, e depois vão acompanhar todos os movimentos.

Não se apresse com este capítulo. Quando as bases estiverem bem adquiridas, vai ser fácil aprender os 12 movimentos com tranquilidade.



Demonstração de Tai Chi num parque de Varsóvia

Fot. Marek M (talk) 00:55, 17 July 2011 (UTC) / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

Postura inicial (Wu Ji)

Tempo: 30 s – 1 min · Respirações: 5–10 · Posição: de pé, com a cadeira por perto

É a partir desta postura que começa e termina toda a prática de Tai Chi. Wu Ji significa tranquilidade antes do movimento. É também um excelente exercício para uma boa postura na vida diária.

COMO EXECUTAR

1. Fique junto à cadeira, para poder pousar a mão no encosto.
2. **Pés:** coloque-os paralelamente, à largura das ancas. Distribua o peso do corpo igualmente pelos dois pés, entre o calcanhar e os dedos.
3. **Joelhos:** dobre-os ligeiramente. Ficam moles, não bloqueados.
4. **Bacia:** deixe o cóccix descer livremente para baixo. Não projete as nádegas para trás.
5. **Abdómen e costas:** o abdómen fica mole, as costas ficam longas.
6. **Ombros e braços:** os ombros baixam, os braços pendem soltos ao longo do corpo. Os dedos ficam ligeiramente abertos.
7. **Cabeça:** imagine que o topo da cabeça está suspenso por um fio. O queixo recolhe-se ligeiramente, o pescoço alonga-se.
8. **Olhar:** olhe em frente, com calma, ao longe.
9. Respire pelo abdómen. Fique assim durante 5–10 respirações.

O QUE OBSERVAR

- Não bloqueie os joelhos. Os joelhos bloqueados, quando se está muito tempo de pé, podem favorecer as tonturas.
- Não projete o peito para a frente como numa parada militar. A postura é direita, mas livre.
- Não olhe para baixo – isso dificulta o equilíbrio.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se na parte da frente do assento. Os pés assentam bem no chão, à largura das ancas, os joelhos por cima dos tornozelos. Coloque as mãos sobre as coxas. Alongue as costas, o topo da cabeça estica-se para cima, os ombros baixam. Respire com calma.

Experimente a Postura inicial durante o dia: numa fila na loja ou à espera do autocarro. Ninguém vai reparar, e a prática continua.

De pé como uma árvore

Tempo: 30 s – 2 min (gradualmente) · Posição: de pé junto à cadeira ou sentado

Um exercício clássico de ficar imóvel. Fortalece as pernas, ensina a estabilidade e a calma. Visto de fora, parece não ter nada de difícil, mas as pernas rapidamente sentem que estão a trabalhar.

COMO EXECUTAR

1. Fique na Postura inicial (Wu Ji), com a cadeira por perto.
2. Dobre um pouco mais os joelhos, apenas alguns centímetros.
3. Levante os braços à frente do corpo, à altura do peito.
Arredonde-os, como se estivesse a abraçar o tronco de uma grande árvore ou uma grande bola.
4. As palmas ficam viradas para o peito. Os dedos das duas mãos dirigem-se um para o outro, a uma distância de cerca de 20–30 cm.
5. Os cotovelos ficam ligeiramente mais baixos do que os pulsos.
Os ombros baixam.
6. Imagine que dos seus pés crescem raízes profundas na terra, e que o topo da sua cabeça alcança o alto como a copa de uma árvore.

7. Respire pelo abdómen. No início, fique 30 segundos. Dia após dia pode aumentar este tempo até 1–2 minutos.
8. No final, baixe lentamente os braços e endireite delicadamente os joelhos.

O QUE OBSERVAR

- Quando os ombros cansarem, baixe os braços mais, até à altura do abdómen.
- Os joelhos não ultrapassam os dedos dos pés.
- Não prenda a respiração.
- Um leve tremor das pernas é normal. Se for forte ou surgir dor, interrompa o exercício.
- No início, pode manter uma mão no encosto da cadeira e arredondar apenas a outra mão à frente do corpo.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito na parte da frente do assento. Levante os braços arredondados à frente do peito, como se abraçasse uma árvore. Os pés ficam bem assentes no chão. Respire com calma durante 30 segundos a 1 minuto.

Transferência do peso

Tempo: 1–2 min · Repetições: 6–8 de cada lado · Posição: de pé junto à cadeira ou sentado

A capacidade mais importante do Tai Chi. Cada movimento consiste em o peso do corpo fluir suavemente de uma perna para a outra. É também um treino para aquilo que se faz a cada passo.

COMO EXECUTAR

Variante A – para os lados

1. Fique atrás da cadeira, coloque as duas mãos no encosto. Pés um pouco mais afastados do que a largura das ancas, joelhos moles.
2. Desloque lentamente o corpo para a direita, como uma porta que se abre. O joelho direito dobra-se por cima do pé direito. A perna esquerda fica "vazia".
3. A cabeça mantém-se à mesma altura. Os pés não se despegam do chão.
4. Faça uma pausa para uma respiração.
5. Desloque lentamente o peso, passando pelo centro, para o lado esquerdo.
6. Repita 6–8 vezes para cada lado. Um movimento dura 3–4 segundos.

Variante B – para a frente e para trás

1. Fique ao lado da cadeira, uma mão no encosto.
2. Estenda o pé esquerdo meio passo à frente. Os pés ficam em dois "carris", à largura das ancas.
3. Desloque lentamente o peso do corpo para a frente, para a perna esquerda. O joelho esquerdo dobra-se por cima do pé, o calcanhar direito fica no chão. Esta é a posição de arco.
4. Desloque lentamente o peso para trás, para a perna direita. O joelho direito dobra-se suavemente.
5. Repita 6–8 vezes, depois troque o pé que está estendido à frente.

O QUE OBSERVAR

- O movimento vem das pernas. O tronco mantém-se vertical – não se incline como uma árvore ao vento.

- O joelho dirige-se sempre para os dedos do pé, nunca para dentro.
- Comece com uma amplitude pequena. Com o tempo, pode deslocar-se mais longe.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se no centro do assento. Desloque o peso de uma nádega para a outra. Depois incline-se ligeiramente para a frente com as costas direitas, de forma que os pés pressionem mais o chão, e volte atrás. É também uma ótima preparação para se levantar mais facilmente da cadeira.

Passo de Tai Chi (passo do gato)

Tempo: cerca de 2 min · Repetições: 4–6 passos por cada perna · Posição: de pé junto à cadeira ou sentado

No Tai Chi coloca-se o pé como um gato que se move em silêncio. Primeiro testa-se o terreno, só depois se transfere o peso. Este passo pode ajudar a caminhar com mais segurança, sobretudo em terrenos irregulares ou escorregadios.

COMO EXECUTAR

1. Fique ao lado da cadeira, mão direita no encosto. Pés à largura das ancas.
2. Transfira o peso do corpo para a perna direita, joelho mole. A perna esquerda fica vazia.
3. Levante o pé esquerdo poucos centímetros do chão e desloque-o meio passo à frente, no seu "carril".
4. Coloque delicadamente só o calcanhar, os dedos levantados. Ainda não transfira o peso – como quem testa se o gelo de um lago é suficientemente espesso.

5. Baixe lentamente o pé todo até ao chão e transfira o peso para a frente, para a perna esquerda.
6. Agora transfira o peso para trás, para a perna direita. Levante ligeiramente o pé esquerdo e traga-o de volta para junto do pé direito.
7. Repita 4–6 vezes. Depois vire-se para o outro lado da cadeira e pratique com o pé direito.

O QUE OBSERVAR

- O passo é curto. Os pés ficam em dois carris, nunca numa linha.
- O corpo mantém-se direito, não se incline para a frente.
- Não transfira o peso para o pé enquanto ele não estiver completamente assente no chão.
- Quando sentir segurança, pode tentar alguns passos ao longo da parede, com a mão apoiada na parede. Sempre devagar.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se na parte da frente do assento. Levante ligeiramente um pé, estenda-o à frente e coloque-o delicadamente sobre o calcanhar. Baixe lentamente o pé todo e pressione ligeiramente o chão. Traga o pé de volta. Alterne os pés.

Abertura da forma

Tempo: cerca de 1 min · Repetições: 3–4 · Posição: de pé ou sentado

O início tradicional de uma sequência de Tai Chi. Combina um passo lateral, o levantamento dos braços e uma respiração tranquila. É como dizer para si próprio: "agora começo".

COMO EXECUTAR

1. Fique na Postura inicial, mas com os pés mais próximos. A cadeira fica por perto.
2. Transfira o peso do corpo para a perna direita.
3. Levante o pé esquerdo e coloque-o de lado, à largura das ancas. Primeiro os dedos, depois o pé todo.
4. Transfira o peso de forma que fique distribuído igualmente pelos dois pés.
5. Com a inspiração, levante lentamente os dois braços à frente do corpo até à altura dos ombros. As mãos ficam viradas para baixo, os pulsos relaxados.
6. Com a expiração, dobre ligeiramente os joelhos e baixe as mãos até à altura das ancas, como se empurrasse delicadamente algo para baixo.
7. Fique tranquilo por um momento. Para repetir, endireite ligeiramente os joelhos e levante de novo os braços com a inspiração. Faça 3–4 vezes.

O QUE OBSERVAR

- O passo lateral é pequeno. Depois de uma prótese de anca, coloque o pé um pouco mais perto.
- Os ombros mantêm-se baixos, os braços sobem sem esforço.
- Os joelhos dobram-se por cima dos dedos dos pés, só um pouco.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito, os pés bem assentes à largura das ancas. Faça o mesmo movimento dos braços: com a inspiração para cima, com a expiração para baixo.

Fecho da forma

Tempo: cerca de 1 min · Repetições: 1–2 · Posição: de pé ou sentado

Um encerramento tranquilo da prática. Permite "recolher" o que foi feito e voltar suavemente à vida do dia a dia.

COMO EXECUTAR

1. Fique com os pés à largura das ancas. Levante as mãos à frente do corpo, à altura do peito, as palmas viradas para baixo.
2. Afaste as mãos até à largura dos ombros.
3. Com a expiração, baixe lentamente as mãos ao longo do corpo, até às coxas. Os joelhos endireitam-se delicadamente, mas não bloqueiam.
4. Transfira o peso do corpo para a perna direita e aproxime o pé esquerdo um pouco mais do pé direito.
5. Fique na Postura inicial e faça três respirações tranquilas.
6. Se quiser, coloque as mãos sobre o abdómen, uma sobre a outra, e faça mais três respirações.
7. Antes de sair, dê alguns passos tranquilos no lugar.

O QUE OBSERVAR

- Não se apresse a terminar. É uma parte importante da prática.
- Se o equilíbrio for mais fraco, não junte os pés por completo. Deixe um pequeno espaço entre eles.
- Depois dos exercícios, olhe à sua volta antes de se mexer – sobretudo se os olhos estavam fechados.

VERSÃO NA CADEIRA

Sentado, levante as mãos à frente do peito, depois, com a expiração, baixe lentamente as mãos até às coxas. Coloque as mãos sobre o abdómen e faça três respirações tranquilas.

A sua primeira mini-forma

Quando estes exercícios já forem conhecidos, podem juntar-se numa breve sequência. Esta é a primeira "forma" de Tai Chi:

1. Postura inicial (Wu Ji) – 3 respirações.
2. Abertura da forma – 2 vezes.
3. Transferência do peso para os lados – 4 vezes de cada lado.
4. Fecho da forma.

Dura cerca de dois minutos. Vai ser feita pela primeira vez no sexto dia do programa. Pode acontecer que estes dois minutos deem mais tranquilidade do que uma hora em frente à televisão.

Os 12 movimentos do programa

Aqui está o coração deste livro: os doze movimentos tradicionais do Tai Chi. Têm nomes bonitos e figurativos – a garça, o macaco, as nuvens, o galo dourado. Estes nomes não são apenas um ornamento. Ajudam a lembrar como é o movimento.

Os movimentos vêm da tradição do estilo Yang. Para as necessidades deste programa foram simplificados: os passos são mais curtos, as posturas mais altas, e cada movimento tem uma versão na cadeira. Não é preciso aprendê-los todos de uma vez. No programa, conhece-se um movimento por dia, da segunda à terceira semana. Na quarta semana, juntam-se numa única sequência.

Antes de começar

- **Postura paralela.** Neste programa, cada movimento começa e termina na postura com os pés paralelos, à largura das ancas. Tradicionalmente os movimentos passam de um para o outro sem voltar a esta postura. A nossa versão é mais simples e mais segura.
- **A cadeira sempre por perto.** De preferência à direita ou à esquerda, ao alcance da mão.
- **Um lado, depois o outro.** Os movimentos são descritos sobretudo para o lado esquerdo. No lado direito executam-se como num espelho.
- **Ritmo.** Mais lento do que parece necessário. Um movimento pode durar até 8–10 segundos.

"Segurar a bola" – a posição das mãos que se repete

Em vários movimentos aparece a mesma posição das mãos. Uma mão está à altura do peito, com a palma virada para baixo. A outra mão está à altura do abdómen, com a palma virada para cima. Parece que estão a segurar entre si uma grande bola de praia. Quando na descrição se lê "segurar a bola do lado direito", significa que a mão direita está por cima e a bola se encontra à frente do lado direito do corpo.



Tai Chi em grupo num parque de Varsóvia

Fot. Marek M (talk) 00:57, 17 July 2011 (UTC) / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

1. Separar a crina do cavalo selvagem

Tempo: cerca de 1 min · Repetições: 2–3 de cada lado · Posição: de pé, com a cadeira por perto

As mãos afastam-se, como para separar uma longa crina de cavalo. O movimento ensina a transferir o peso para a frente e a unir o trabalho dos braços com o passo.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela, joelhos moles.
2. Transfira o peso do corpo para a perna direita. Ao mesmo tempo, coloque as mãos em "segurar a bola" do lado direito: a mão direita por cima, a esquerda por baixo.
3. Rode ligeiramente o tronco para a esquerda. Coloque o pé esquerdo meio passo à frente, no seu carril. Primeiro o calcanhar, como no passo do gato.
4. Com a expiração, transfira lentamente o peso para a perna esquerda, até à posição de arco. Ao mesmo tempo, afaste as mãos: a esquerda levanta-se à frente do corpo até à altura dos olhos, com a palma virada obliquamente para cima. A direita desce junto à anca direita, com a palma para baixo.
5. O olhar segue a mão esquerda. Fique parado durante uma respiração tranquila.
6. Transfira o peso de novo para a perna direita, aproxime o pé esquerdo e baixe os braços. Volte à postura paralela.
7. Faça o movimento no outro lado: peso na perna esquerda, "segurar a bola" à esquerda (mão esquerda por cima), passo com o pé direito, a mão direita levanta-se à frente.

O QUE OBSERVAR

- Os pés ficam em dois carris, à largura das ancas. Nunca um à frente do outro na mesma linha.
- O joelho da frente não ultrapassa os dedos do pé. O calcanhar de trás fica no chão.
- A mão de cima não sobe acima da altura dos olhos. O cotovelo ligeiramente dobrado, os ombros baixos.
- O tronco mantém-se direito, não se inclina atrás da mão.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se na parte da frente do assento. Coloque as mãos em "segurar a bola" do lado direito e rode ligeiramente o tronco para a direita. Com a expiração, rode ligeiramente para a esquerda e afaste as mãos: a esquerda levanta-se à frente, a direita desce junto à anca. Pode ao mesmo tempo estender ligeiramente o pé esquerdo à frente. Depois faça o movimento no outro lado.

QUANTAS REPETIÇÕES

Durante a aprendizagem: 2–3 vezes de cada lado. Na sequência completa: 1 vez de cada lado.

2. A garça branca abre as asas

Tempo: cerca de 1 min · Repetições: 3–4 de cada lado · Posição: de pé, com a cadeira por perto

Uma mão levanta-se, a outra desce – como uma garça que abre as asas. Quase todo o peso assenta numa perna, o que treina a estabilidade.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela, a cadeira ao lado.
2. Transfira o peso do corpo para a perna direita. O joelho fica mole.
3. Estenda o pé esquerdo ligeiramente à frente e apoie-o delicadamente nos dedos. É um passo vazio – quase todo o peso fica na perna direita.
4. Coloque as mãos em "segurar a bola" do lado direito.
5. Com a inspiração, a mão direita levanta-se em arco para cima, até à altura da testa, ligeiramente ao lado da cabeça. A palma da mão fica virada para a têmpora.

6. Ao mesmo tempo, a mão esquerda desce em arco para baixo e para junto da anca esquerda, com a palma para baixo.
7. O tronco roda ligeiramente para a direita, e quando as mãos alcançam a posição, volta a ficar de frente. Fique assim durante uma respiração tranquila.
8. Baixe as mãos, coloque o pé esquerdo bem assente e volte à postura paralela. Faça o movimento de forma especular: peso na perna esquerda, pé direito nos dedos, mão esquerda em cima.

O QUE OBSERVAR

- O pé da frente toca no chão apenas ligeiramente. Se sentir insegurança, apoie-o por inteiro, mas com pouco peso.
- A mão de cima não sobe acima da testa. Ombros baixos.
- O joelho da perna de apoio dirige-se para cima dos dedos do pé.
- A mão livre pode a qualquer momento tocar no encosto da cadeira.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito. Estenda o pé esquerdo ligeiramente à frente, apoiando-o nos dedos. Com a inspiração, levante a mão direita até à altura da testa, e baixe a esquerda junto à anca. Com a expiração, baixe os braços. Alterne os lados.

QUANTAS REPETIÇÕES

Durante a aprendizagem: 3–4 vezes de cada lado. Na sequência completa: 1 vez de cada lado.

3. Escovar o joelho e empurrar

Tempo: 1–1,5 min · Repetições: 2–3 de cada lado · Posição: de pé, com a cadeira por perto

Uma mão "escova" o espaço por cima do joelho, a outra empurra suavemente para a frente. O movimento treina a coordenação entre braços e pernas e a posição de arco.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela. Transfira o peso do corpo para a perna direita.
2. A mão direita desce e traça um arco para baixo, para trás e para cima, até ficar junto à orelha direita. A palma da mão está virada para a frente e ligeiramente para baixo.
3. No mesmo momento, a mão esquerda desloca-se à frente do peito, em direção ao ombro direito, com a palma para baixo. O tronco roda ligeiramente para a direita.
4. Coloque o pé esquerdo meio passo à frente, no seu carril. Primeiro o calcanhar.
5. Com a expiração, transfira o peso para a frente, até à posição de arco. A mão esquerda desloca-se em baixo à frente do corpo, por cima do joelho esquerdo, e para junto da anca esquerda, com a palma para baixo. A mão direita empurra lentamente para a frente à altura do peito, com a palma para a frente, os dedos para cima.
6. Fique parado durante uma respiração. O tronco está virado para a frente.
7. Transfira o peso de novo para a perna direita, aproxime o pé esquerdo e volte à postura paralela. Faça o movimento de forma especular: passo com o pé direito, a mão esquerda empurra.

O QUE OBSERVAR

- A mão "escova" o ar por cima do joelho. Não se incline em direção ao joelho.

- O empurrão é suave. O cotovelo mantém-se ligeiramente dobrado, não estique o braço por completo.
- Os ombros ficam por cima das ancas. Não incline o tronco para a frente.
- O calcanhar de trás fica no chão.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se na parte da frente do assento. A mão direita traça um arco e chega à orelha, a esquerda desloca-se à frente do peito. Estenda ligeiramente o pé esquerdo à frente. Com a expiração, a mão esquerda desloca-se por cima da coxa esquerda para o lado, e a direita empurra para a frente. Alterne os lados.

QUANTAS REPETIÇÕES

Durante a aprendizagem: 2–3 vezes de cada lado. Na sequência completa: 1 vez de cada lado.

4. Tocar o alaúde

Tempo: cerca de 1 min · Repetições: 3–4 de cada lado · Posição: de pé, com a cadeira por perto

As mãos colocam-se como para segurar um antigo instrumento de cordas chinês. O peso do corpo assenta na perna de trás, enquanto o pé da frente se apoia ligeiramente no calcanhar.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela. Transfira o peso do corpo para a perna direita, joelho mole.
2. Estenda o pé esquerdo ligeiramente à frente e coloque-o delicadamente sobre o calcanhar. Os dedos do pé esquerdo ficam ligeiramente levantados.

3. Com a inspiração, levante a mão esquerda à frente do corpo até à altura do nariz. A palma da mão está virada para a direita, o cotovelo ligeiramente dobrado.
4. Leve a mão direita até à altura do cotovelo esquerdo, com a palma para a esquerda. As duas mãos parecem estar a segurar um alaúde ou um bastão comprido.
5. Fique nesta posição durante 1–2 respirações tranquilas. O peso mantém-se atrás.
6. Com a expiração, baixe as mãos, coloque o pé esquerdo bem assente e volte à postura paralela.
7. Faça o movimento de forma especular: peso na perna esquerda, pé direito sobre o calcanhar, mão direita à frente.

O QUE OBSERVAR

- Os dedos do pé da frente não devem levantar-se muito. Se sentir insegurança, coloque o pé todo bem assente, com pouco peso.
- Tronco direito – não se incline para trás.
- Ombros e pulsos relaxados.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito. Estenda o pé esquerdo à frente e apoie-o sobre o calcanhar, dedos ligeiramente levantados. Levante a mão esquerda até à altura do nariz, leve a direita ao cotovelo esquerdo. Fique assim durante duas respirações. Alterne os lados.

QUANTAS REPETIÇÕES

Durante a aprendizagem: 3–4 vezes de cada lado. Na sequência completa: 1 vez de cada lado.

5. Repelir o macaco

Tempo: 1–1,5 min · Repetições: 2–3 de cada lado · Posição: de pé junto à cadeira ou à parede

O único movimento do programa com um passo para trás. Treina o controlo do corpo ao deslocar-se para trás – por exemplo, quando é preciso abrir espaço no autocarro. Por isso é feito com especial atenção.

COMO EXECUTAR

1. Verifique se atrás de si há espaço livre. Fique ao lado da cadeira ou da parede.
2. Coloque-se com o pé esquerdo meio passo à frente, os pés em dois carris. O peso do corpo fica sobretudo na perna direita, de trás.
3. Estenda a mão esquerda à frente do corpo à altura do peito, com a palma virada para cima.
4. A mão direita desce e traça um arco para baixo e para trás, depois para cima, até ficar junto à orelha direita. A palma da mão está virada para a frente.
5. Levante o pé esquerdo e desloque-o meio passo para trás, no seu carril. Coloque primeiro os dedos, depois o pé todo.
6. Com a expiração, transfira lentamente o peso para trás, para a perna esquerda. Ao mesmo tempo, a mão direita empurra para a frente, enquanto a esquerda volta para a anca esquerda, com a palma para cima. As mãos cruzam-se à frente do peito.
7. Agora o pé direito está à frente. Faça o movimento de forma especular: a mão esquerda em arco até à orelha, o pé direito recua, a mão esquerda empurra.

Versão sem passo (recomendada no início): os pés ficam no lugar, um meio passo à frente do outro. No empurrão, transfira apenas o peso para trás. Depois de 2–3 repetições, troque a perna da frente.

O QUE OBSERVAR

- O passo para trás é muito curto. Os pés nunca se cruzam.
- Não se vire para olhar para trás durante o passo. Verifique o espaço livre antes.
- Se tiver receio do passo para trás, faça a versão sem passo. Está perfeitamente bem assim.
- Em caso de tonturas, não siga a mão com o olhar. Olhe em frente.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito. A mão esquerda estendida à frente, com a palma para cima. A mão direita traça um arco até à orelha. Com a expiração, a mão direita empurra para a frente, e a esquerda volta para a coxa. O tronco, neste momento, recua ligeiramente em direção ao encosto. Alterne os lados.

QUANTAS REPETIÇÕES

Durante a aprendizagem: 2–3 vezes de cada lado. Na sequência completa: 2 vezes (uma por lado).

6. Agarrar a cauda do pássaro

Tempo: 1,5–2 min · Repetições: 2 de cada lado · Posição: de pé, com a cadeira por perto

O movimento mais longo do programa. Compõe-se de quatro partes: aparar, recolher, pressionar e empurrar. O corpo balança

para a frente e para trás como uma onda. Pode ser aprendido uma parte de cada vez.

COMO EXECUTAR

1. Coloque-se com o pé esquerdo meio passo à frente, os pés em dois carris. O peso na perna direita, de trás.
2. **Aparar:** com a expiração, transfira o peso para a frente, para a perna esquerda. Ao mesmo tempo, levante o antebraço esquerdo à frente do peito, arredondado, com a palma virada para si. A mão direita desce junto à anca direita.
3. **Recolher:** rode a mão esquerda com a palma para baixo. Leve a mão direita para debaixo do pulso esquerdo, com a palma para cima. Com a inspiração, transfira o peso para trás, para a perna direita, enquanto as mãos traçam um arco suave para baixo e para a direita, à frente do abdómen. Como se puxasse delicadamente o pássaro pela longa cauda.
4. **Pressionar:** levante as mãos à frente do peito. Encoste a mão direita ao lado interior do pulso esquerdo. Com a expiração, transfira o peso para a frente e pressione suavemente com as mãos à frente do corpo.
5. **Empurrar:** afaste as mãos até à largura dos ombros, com as palmas para baixo. Com a inspiração, transfira o peso para trás, e aproxime as mãos do peito, baixando-as até à altura do abdómen. Com a expiração, transfira o peso para a frente e empurre com as mãos suavemente para a frente e ligeiramente para cima, até à altura do peito.
6. Transfira o peso para a perna de trás, aproxime o pé da frente e volte à postura paralela.
7. Faça o movimento inteiro de forma especular, com o pé direito à frente.

O QUE OBSERVAR

- O balanço para a frente e para trás parte das pernas. O tronco mantém-se vertical.
- Ao recolher, não se incline para trás. Ao empurrar, não se incline para a frente.
- O calcanhar de trás fica no chão.
- Os cotovelos ficam virados para baixo, os ombros relaxados. Não estique os braços por completo.
- Se as quatro partes juntas forem demasiado, pratique só as duas últimas: pressionar e empurrar.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se na parte da frente do assento. Faça as quatro partes só com os braços. Ao aparar, pressionar e empurrar, incline-se ligeiramente para a frente com as costas direitas. Ao recolher, volte à vertical. Alterne os lados.

QUANTAS REPETIÇÕES

Durante a aprendizagem: 2 vezes de cada lado. Na sequência completa: 1 vez de cada lado.

7. Chicote simples

Tempo: cerca de 1 min · Repetições: 2–3 de cada lado · Posição: de pé, com a cadeira por perto

Uma mão forma um "bico", a outra abre-se amplamente para o lado. O movimento abre o peito e ensina a estabilidade numa postura mais larga.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela. Transfira o peso do corpo para a perna direita e rode ligeiramente o tronco para a direita.
2. Estenda a mão direita para a direita e para a frente, à altura dos ombros. Junte delicadamente as pontas dos dedos ao polegar e dirija-as para baixo. Isto é o "bico". O pulso está apenas ligeiramente dobrado.
3. A mão esquerda desloca-se em arco à frente do abdómen para a direita, depois levanta-se à frente do rosto, com a palma virada para si.
4. Coloque o pé esquerdo meio passo para a esquerda e ligeiramente à frente. Primeiro o calcanhar.
5. Com a expiração, transfira lentamente o peso para a perna esquerda e rode o tronco para a esquerda. A mão esquerda desloca-se à frente do rosto para a esquerda, e no final roda a palma para fora e empurra suavemente à altura dos ombros.
6. A mão direita com o "bico" fica atrás, do lado direito. Os braços formam um arco amplo e suave. Fique assim durante uma respiração.
7. Transfira o peso para a perna direita, aproxime o pé esquerdo, baixe os braços. Faça o movimento de forma especular.

O QUE OBSERVAR

- O "bico" é suave. Em caso de dor no pulso ou alterações nos dedos, deixe a mão aberta.
- Os braços não recuam além da linha do corpo.
- O joelho da frente fica por cima do pé, não para dentro.
- O passo não é largo. Basta meio passo.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito. A mão direita forma um "bico" do lado direito. A mão esquerda desloca-se à frente do rosto para a esquerda e no final empurra suavemente para o lado. O tronco roda ligeiramente junto com a mão esquerda. Alterne os lados.

QUANTAS REPETIÇÕES

Durante a aprendizagem: 2–3 vezes de cada lado. Na sequência completa: 1 vez de cada lado.

8. Mãos como nuvens

Tempo: 1–1,5 min · Repetições: 3–4 em cada direção · Posição: de pé, com a cadeira ou a parede por perto

As mãos, alternadamente, fluem à frente do rosto como nuvens no céu. É um dos movimentos mais bonitos do Tai Chi. Une a transferência do peso para os lados com uma rotação suave do tronco.

COMO EXECUTAR

1. Fique com os pés um pouco mais afastados do que a largura das ancas, joelhos moles.
2. Levante a mão esquerda à frente do rosto, a uma distância de cerca de 30 cm, com a palma virada para o rosto. Coloque a mão direita à frente do abdómen, com a palma para baixo.
3. Transfira lentamente o peso para a perna esquerda e rode ligeiramente o tronco para a esquerda. A mão esquerda "flui" junto com o tronco para a esquerda.
4. No lado esquerdo, a mão esquerda roda a palma para fora e desce, à frente do abdómen. Entretanto, a mão direita levanta-se à frente do rosto, com a palma virada para o rosto.

5. Transfira lentamente o peso para a perna direita e rode ligeiramente o tronco para a direita. Agora a mão direita flui para a direita, à frente do rosto.
6. No lado direito, as mãos trocam de novo. Assim, as mãos circulam à frente do corpo, uma depois da outra.
7. Faça 3–4 passagens em cada direção, depois baixe as mãos.

Versão com passo (quando sentir segurança): pratique junto à parede. Quando o peso estiver na perna direita, aproxime o pé esquerdo do direito. Depois, quando o peso passar para a perna esquerda, desloque o pé direito um pouco para o lado. Desta forma, desloca-se lentamente para o lado ao longo da parede. Bastam 2–3 passos numa direção e o regresso.

O QUE OBSERVAR

- A rotação do tronco é pequena. Os pés não rodam, os joelhos olham para os dedos.
- O olhar pode seguir suavemente a mão de cima. Em caso de tonturas, olhe em frente.
- As mãos são suaves, como se realmente flutuassem no ar.

VERSÃO NA CADEIRA

É um movimento que se adapta muito bem a ser feito sentado. Sente-se direito e faça as mesmas circunduções das mãos. O tronco roda ligeiramente para a esquerda e para a direita, e o peso desloca-se delicadamente de uma nádega para a outra.

QUANTAS REPETIÇÕES

Durante a aprendizagem: 3–4 passagens em cada direção. Na sequência completa: 3 passagens em cada direção.

9. Acariciar o cavalo

Tempo: cerca de 1 min · Repetições: 3–4 de cada lado · Posição: de pé, com a cadeira por perto

A mão desloca-se para a frente, como para acariciar um cavalo alto no pescoço. O peso do corpo assenta na perna de trás.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela. Transfira o peso do corpo para a perna direita, joelho mole.
2. Estenda o pé esquerdo ligeiramente à frente e apoie-o delicadamente nos dedos (passo vazio).
3. Estenda a mão esquerda à frente do corpo à altura do peito, com a palma virada para cima.
4. Levante a mão direita em arco até à altura da orelha direita, com a palma para a frente.
5. Com a expiração, a mão direita desloca-se para a frente, por cima da mão esquerda, à altura dos ombros. A palma da mão direita está virada para a frente e ligeiramente para baixo.
6. Ao mesmo tempo, a mão esquerda recolhe-se para o lado esquerdo, à altura da cintura, com a palma para cima.
7. Fique parado durante uma respiração tranquila. Depois baixe as mãos, coloque o pé esquerdo bem assente e volte à postura paralela. Faça o movimento de forma especular.

O QUE OBSERVAR

- Tronco direito, não se incline atrás da mão.
- O pé da frente toca no chão apenas ligeiramente. Se sentir insegurança, apoie-o por inteiro.
- O empurrão é suave, o cotovelo ligeiramente dobrado.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito. Estenda o pé esquerdo à frente e apoie-o nos dedos. A mão esquerda à frente do corpo, com a palma para cima. A mão direita desloca-se da orelha para a frente, por cima da esquerda, e a esquerda recolhe-se para a coxa. Alterne os lados.

QUANTAS REPETIÇÕES

Durante a aprendizagem: 3–4 vezes de cada lado. Na sequência completa: 1 vez de cada lado.

10. O galo dourado numa só perna

Tempo: 1–1,5 min · Repetições: 3–4 por cada perna, durante 2–5 s · Posição: de pé ao lado da cadeira, com a mão no encosto

Um exercício de equilíbrio sobre uma só perna. É o movimento mais exigente do programa, por isso é sempre feito com o apoio da cadeira.

COMO EXECUTAR

1. Fique ao lado da cadeira. Apoie firmemente a mão esquerda no encosto.
2. Transfira o peso do corpo para a perna esquerda. O joelho da perna esquerda fica mole, não bloqueado.
3. Levante lentamente o joelho direito à frente do corpo – só até onde for confortável. No início, basta desencostar o pé poucos centímetros do chão.
4. Ao mesmo tempo, levante a mão direita à frente do corpo, com o cotovelo por cima do joelho direito. Os dedos dirigem-se para cima, a palma para a esquerda.
5. Fique assim durante 2–5 segundos, respirando com calma. Olhe em frente, para um ponto fixo.

6. Baixe lentamente o pé até ao chão, depois a mão.
7. Repita 3–4 vezes. Depois vire-se para o outro lado da cadeira e pratique de pé sobre a perna direita.

Como progredir: de semana para semana, segure o encosto cada vez mais ao de leve. Primeiro com a mão toda, depois com dois dedos, e por fim mantenha a mão apenas por cima do encosto, pronta a agarrá-lo.

O QUE OBSERVAR

- Faça este exercício exclusivamente junto à cadeira.
- Depois de uma prótese de anca, levante o joelho apenas ligeiramente, claramente abaixo da altura da anca.
- Não se apoie pesadamente na cadeira de lado. O tronco fica direito.
- Se perder o equilíbrio, basta pousar o pé no chão. Não aconteceu nada de mal.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito na parte da frente do assento, sem se encostar ao encosto. Levante o joelho direito poucos centímetros, desencostando o pé do chão, e ao mesmo tempo levante a mão direita à frente do corpo. Aguarde 3–5 segundos. Baixe e troque de lado. Este exercício fortalece os músculos das ancas e do abdómen.

QUANTAS REPETIÇÕES

Durante a aprendizagem: 3–4 vezes por cada perna. Na sequência completa: 1 vez por cada perna.

11. Agulha no fundo do mar

Tempo: cerca de 1 min · Repetições: 3–4 de cada lado · Posição: de pé, com a cadeira por perto

A mão dirige-se para baixo e para a frente, como uma agulha que alcança o fundo do mar. O movimento ensina uma ligeira inclinação com as costas direitas, com o peso na perna de trás.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela. Transfira o peso do corpo para a perna direita.
2. Estenda o pé esquerdo ligeiramente à frente e apoie-o delicadamente nos dedos (passo vazio).
3. A mão direita levanta-se em arco até à altura da orelha direita. A mão está de perfil, o polegar para cima, os dedos virados para a frente.
4. Com a expiração, a mão direita desloca-se obliquamente para baixo e para a frente, com os dedos em direção ao chão à frente do pé esquerdo. O tronco inclina-se só ligeiramente para a frente, as costas mantêm-se direitas.
5. Ao mesmo tempo, a mão esquerda desloca-se por cima do joelho esquerdo e para junto da anca esquerda, com a palma para baixo.
6. Com a inspiração, volte à vertical. Baixe as mãos, coloque o pé esquerdo bem assente.
7. Faça o movimento de forma especular.

O QUE OBSERVAR

- A inclinação é muito pequena e parte das ancas, não de um arredondamento das costas.

- Em caso de tensão alta e osteoporose, quase não se incline. A mão dirige-se só até à altura dos joelhos, e a cabeça mantém-se mais alta do que o coração.
- Não se incline em direção ao chão.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se na parte da frente do assento. A mão direita levanta-se em direção à orelha, depois, com a expiração, dirige-se obliquamente para baixo, à frente dos joelhos. Inclina-se ligeiramente a partir das ancas, costas direitas. Volte à vertical. Alterne os lados.

QUANTAS REPETIÇÕES

Durante a aprendizagem: 3–4 vezes de cada lado. Na sequência completa: 1 vez de cada lado.

12. Cruzar as mãos

Tempo: cerca de 1 min · Repetições: 3–4 · Posição: de pé ou sentado

As mãos cruzam-se à frente do peito. É o momento tranquilo de "recolher" antes do fim da forma.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela, o peso do corpo distribuído igualmente pelos dois pés, joelhos moles.
2. Com a inspiração, afaste os braços em arco para os lados e ligeiramente para cima, no máximo até à altura dos ombros. As mãos ficam viradas para fora.
3. Com a expiração, os braços descem em arco para baixo e encontram-se à frente do abdómen. Os joelhos dobras-se ligeiramente.

4. Com a inspiração, levante as mãos à frente do corpo e cruze-as pelos pulsos à altura do peito. A mão direita fica por fora, as palmas das duas mãos ficam viradas para o corpo. Os braços formam um círculo, como se abraçassem uma grande bola. Os joelhos esticam-se delicadamente.
5. Fique nesta posição durante 2–3 respirações tranquilas.
6. Com a expiração, baixe as mãos ou passe para o Fecho da forma.

O QUE OBSERVAR

- Ombros baixos, cotovelos virados ligeiramente para baixo.
- Os joelhos dobram-se apenas um pouco.
- Os pés ficam paralelos durante todo o tempo.

VERSÃO NA CADEIRA

Sente-se direito. Faça o mesmo movimento dos braços: com a inspiração para os lados, com a expiração para baixo, com outra inspiração o cruzamento à frente do peito. Fique assim durante 2–3 respirações.

QUANTAS REPETIÇÕES

Durante a aprendizagem: 3–4 vezes. Na sequência completa: 1 vez, seguida do Fecho da forma.

A sequência completa em resumo

Na quarta semana, todos os movimentos juntam-se numa única sequência. Entre um movimento e o outro, volta-se à postura paralela e faz-se uma respiração tranquila. A sequência completa dura cerca de 6 minutos.

Ordem	Movimento	Na sequência
Início	Abertura da forma	1 vez
1	Separar a crina do cavalo selvagem	1 vez por lado
2	A garça branca abre as asas	1 vez por lado
3	Escovar o joelho e empurrar	1 vez por lado
4	Tocar o alaúde	1 vez por lado
5	Repelir o macaco	1 vez por lado
6	Agarrar a cauda do pássaro	1 vez por lado
7	Chicote simples	1 vez por lado
8	Mãos como nuvens	3 passagens em cada direção
9	Acariciar o cavalo	1 vez por lado
10	O galo dourado numa só perna	1 vez por cada perna, com cadeira
11	Agulha no fundo do mar	1 vez por lado
12	Cruzar as mãos	1 vez
Fim	Fecho da forma	1 vez

Sugestão: Não é preciso lembrar tudo já. No início, mantenha o livro aberto na cadeira ou na mesa e dê uma vista de olhos à tabela. Também vão ser úteis as aulas em vídeo na área de cliente – é possível praticar junto com elas.

Semana 1 – Equilíbrio e respiração

A primeira semana serve para construir as fundações. Ainda não há os movimentos tradicionais do Tai Chi. Aprende a respirar com calma, a estar de pé de forma estável e a transferir o peso do corpo de uma perna para a outra. Pode parecer simples, mas é precisamente a partir destas capacidades que se constrói todo o movimento seguinte.

Cada dia dura cerca de 10 minutos. Pode fazer todos os exercícios na versão sentada. Encontra as descrições nos capítulos "Respiração e relaxamento", "Aquecimento e arrefecimento" e "Bases para principiantes".

Se quiser, faça antes do Dia 1 os testes simples de equilíbrio do capítulo "Diário de progressos". Faça-os num momento diferente do treino, por exemplo no dia anterior. Assim, ao fim de 28 dias, poderá comparar os resultados.

Dia 1 – O primeiro encontro

Objetivo do dia: conhecer a respiração abdominal tranquila e a Postura inicial (Wu Ji). Mais nada. Hoje simplesmente começa.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações dos pulsos	5 para cada lado · 30 s
	Respiração abdominal (sentado)	5 respirações · 1 min

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Movimentos (cerca de 6 min)	Postura inicial (Wu Ji)	5 respirações, depois descanso sentado · 1 min
	Respiração com elevação das mãos	5 vezes · 1,5 min
	Balanço dos pés: calcanhares – pontas (atrás da cadeira)	6 vezes · 1 min
	Postura inicial (Wu Ji)	5 respirações · 1 min
	Respiração com elevação das mãos	5 vezes · 1,5 min
Relaxamento (cerca de 2 min)	Relaxamento sentado	completo · 2 min

Dica: Se depois de 10 minutos ainda tiver vontade de continuar, guarde essa vontade para amanhã. No Tai Chi é melhor terminar com um pouco de apetite do que com cansaço.

Como me sinto hoje?

Dia 2 – As raízes da árvore

Objetivo do dia: conhecer o exercício De pé como uma árvore e sentir como as pernas "criam raízes" no chão.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Movimentos suaves do pescoço	3 vezes para cada lado · 30 s
	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
	Abanar as mãos	20 s
	Marcha no lugar (junto à cadeira)	20 passos · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Postura inicial (Wu Ji)	5 respirações · 1 min
	De pé como uma árvore (uma mão na cadeira)	2 vezes de 30 s, com pausa · 1,5 min
	Respiração com elevação das mãos	6 vezes · 1,5 min
	Balanço dos pés: calcanhares – pontas	8 vezes · 1 min
	De pé como uma árvore	30 s · 1 min com preparação
Relaxamento (cerca de 2 min)	Respiração 4-6	6 respirações · 1 min
	Mãos quentes	1 min

Dica: Um ligeiro tremor nas pernas enquanto está de pé é sinal de que os músculos estão a trabalhar. Dia após dia irá diminuindo.

Como me sinto hoje?

Dia 3 – O peso desloca-se para os lados

Objetivo do dia: aprender a transferir lentamente o peso do corpo de uma perna para a outra (variante lateral).

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações dos pulsos	5 para cada lado · 30 s
	Torções do tronco	8 para cada lado · 30 s
	Rotações dos tornozelos	5 para cada lado, em cada pé · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Postura inicial (Wu Ji)	3 respirações · 30 s
	Transferência do peso – lateral (atrás da cadeira)	6 vezes para cada lado · 2 min
	De pé como uma árvore	45 s · 1 min
	Transferência do peso – lateral, ainda mais devagar	4 vezes para cada lado · 1,5 min
	Respiração com elevação das mãos	5 vezes · 1 min
Relaxamento (cerca de 2 min)	Abrir os braços	5 vezes · 30 s
	Respiração abdominal	8 respirações · 1,5 min

Dica: Imagine que a cabeça desliza ao longo de uma linha horizontal invisível. Não sobe nem desce. O movimento acontece nas pernas.

Como me sinto hoje?

Dia 4 – Para a frente e para trás

Objetivo do dia: conhecer a posição do arco e a transferência do peso para a frente e para trás. Além disso, a respiração 4-6 para acalmar.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Movimentos suaves do pescoço	3 vezes para cada lado · 30 s
	Abanar as mãos	20 s
	A onda	5 vezes · 30 s
	Marcha no lugar	20–30 passos · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Transferência do peso – lateral	4 vezes para cada lado · 1 min
	Transferência do peso – para a frente e para trás (ao lado da cadeira)	6 vezes por cada perna à frente · 2,5 min
	De pé como uma árvore	45 s · 1 min
	Balanço dos pés: calcanhares – pontas	8 vezes · 1 min
	Postura inicial (Wu Ji)	3 respirações · 30 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Alongamento da barriga da perna contra a parede	15 s por cada perna · 1 min
	Respiração 4-6	6 respirações · 1 min

Dica: Na posição do arco verifique se consegue ver os dedos do pé da frente. Se o joelho os esconder, está demasiado avançado.

Como me sinto hoje?

Dia 5 – O passo do gato

Objetivo do dia: aprender o Passo de Tai Chi – colocar o pé de forma suave, sem peso, e só depois transferir o corpo para ele.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações suaves das ancas	5 para cada lado · 30 s
	Balanço dos pés: calcanhares – pontas	6 vezes · 30 s
	Marcha no lugar	20–30 passos · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Transferência do peso – para a frente e para trás	4 vezes por cada perna à frente · 1,5 min
	Passo de Tai Chi (passo do gato) junto à cadeira	4 vezes por cada perna · 3 min
	De pé como uma árvore	1 min
	Postura inicial (Wu Ji)	3 respirações · 30 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Sustentar o céu com as duas mãos	4 vezes · 1 min
	Contar as respirações	10 respirações · 1 min

Dica: Experimente hoje, pelo menos uma vez, andar por casa com o "passo do gato": devagar, em silêncio, colocando primeiro o calcanhar. Perto da parede ou de móveis onde se possa apoiar.

Como me sinto hoje?

Dia 6 – A primeira mini-forma

Objetivo do dia: conhecer a Abertura da forma e o Fecho da forma, e depois uni-los na sua primeira sequência curta.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações dos pulsos	5 para cada lado · 30 s
	Torções do tronco	8 para cada lado · 30 s
	Rotações dos tornozelos	5 para cada lado, em cada pé · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Abertura da forma	3 vezes · 1 min
	Fecho da forma	2 vezes · 1 min
	Mini-forma: Postura inicial – Abertura da forma – Transferência do peso lateral (4 vezes) – Fecho da forma	2 vezes · 3 min
	Passo de Tai Chi (passo do gato)	3 vezes por cada perna · 1 min
Relaxamento (cerca de 2 min)	Bater levemente no corpo	1 min
	Sorriso interior	1 min

Dica: Acabou de fazer a sua primeira sequência de Tai Chi. Não precisa de ser perfeita. O que importa é que seja tranquila.

Como me sinto hoje?

Dia 7 – Revisão e descanso

Objetivo do dia: um dia mais leve. Consolida o que esta semana lhe ensinou, sobretudo sentado. Também o corpo precisa de descanso.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros (sentado)	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações dos pulsos (sentado)	5 para cada lado · 30 s
	Rotações dos tornozelos (sentado)	5 para cada lado, em cada pé · 30 s
	Marcha no lugar (sentado)	20 passos · 30 s
Movimentos (cerca de 5 min)	Respiração com elevação das mãos (sentado)	6 vezes · 1,5 min
	Transferência do peso do corpo (sentado)	6 vezes para cada lado · 1 min
	Mini-forma (de pé ou sentado)	1 vez · 1,5 min
	De pé como uma árvore (sentado)	1 min
Relaxamento (cerca de 3 min)	Varrimento do corpo	3 min

Dica: Hoje abra o diário e complete a primeira semana. Veja quanto caminho já percorreu. Sete dias de prática regular são realmente muito.

Como me sinto hoje?

Depois da primeira semana já sabe estar na Postura inicial, respirar com o abdómen, transferir o peso do corpo e fazer o passo do gato. Estas são as fundações. Na segunda semana vai começar a conhecer os movimentos tradicionais do Tai Chi – e vai descobrir que todos eles partem destas fundações.

Semana 2 – A fluidez do movimento

Na segunda semana começa o verdadeiro Tai Chi. Todos os dias conhece um novo movimento tirado do capítulo "Os 12 movimentos do programa". Os movimentos dos dias anteriores repete-os brevemente, para os consolidar. O tema da semana é a fluidez: o movimento deve fluir como a água, sem paragens nem solavancos.

Dica para toda a semana: aprenda o novo movimento em três fases. Primeiro só os braços, com os pés parados. Depois só as pernas e o passo. No fim, une um com o outro. Assim é mais fácil e mais tranquilo.

Dia 8 – Separar a crina do cavalo selvagem

Objetivo do dia: conhecer o primeiro movimento do programa e unir o trabalho dos braços com o passo em frente.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações dos pulsos	5 para cada lado · 30 s
	Torções do tronco	8 para cada lado · 30 s
	Rotações dos tornozelos	5 para cada lado, em cada pé · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Abertura da forma	2 vezes · 40 s
	Transferência do peso – para a frente e para trás	3 vezes por cada perna à frente · 1 min

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
	Separar a crina do cavalo selvagem – só braços, pés parados	3 vezes para cada lado · 1,5 min
	Separar a crina do cavalo selvagem – com o passo	2–3 vezes para cada lado · 2 min
	Fecho da forma	1 vez · 40 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Sustentar o céu com as duas mãos	4 vezes · 1 min
	Respiração abdominal	5 respirações · 1 min

Dica: a mão da frente eleva-se exatamente no momento em que o peso passa para a perna da frente. Os braços e as pernas terminam o movimento no mesmo instante.

Como me sinto hoje?

Dia 9 – A garça branca abre as asas

Objetivo do dia: conhecer o segundo movimento e sentir a estabilidade numa só perna, a de trás.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Movimentos suaves do pescoço	3 vezes para cada lado · 30 s
	Abanar as mãos	20 s
	A onda	5 vezes · 30 s
	Marcha no lugar	20–30 passos · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Abertura da forma	2 vezes · 40 s

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
	Separar a crina do cavalo selvagem	2 vezes para cada lado · 1,5 min
	A garça branca abre as asas – só braços	2 vezes para cada lado · 1 min
	A garça branca abre as asas – com passo vazio	3 vezes para cada lado · 1,5 min
	De pé como uma árvore	30 s
	Fecho da forma	1 vez · 40 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Abrir os braços	5 vezes · 30 s
	Alongamento da barriga da perna contra a parede	15 s por cada perna · 40 s
	Respiração 4-6	4 respirações · 40 s

Dica: pense na garça que está numa água baixa. É tranquila, leve e segura. Também você, do mesmo modo, está numa perna, enquanto a outra roça apenas o chão.

Como me sinto hoje?

Dia 10 – Escovar o joelho e empurrar

Objetivo do dia: conhecer o terceiro movimento e aprender um empurrão suave que parte das pernas, não dos braços.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
	Rotações suaves das ancas	5 para cada lado · 30 s
	Balanço dos pés: calcanhares – pontas	6 vezes · 30 s
	Marcha no lugar	20–30 passos · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Abertura da forma	1 vez · 20 s
	Separar a crina do cavalo selvagem	1 vez para cada lado · 40 s
	A garça branca abre as asas	1 vez para cada lado · 40 s
	Escovar o joelho e empurrar – só braços	3 vezes para cada lado · 1,5 min
	Escovar o joelho e empurrar – com o passo	2–3 vezes para cada lado · 2,5 min
	Fecho da forma	1 vez · 20 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Bater levemente no corpo	1 min
	Mãos quentes	1 min

Dica: a força do empurrão vem da transferência do peso para a perna da frente. A mão apenas acompanha este movimento. Assim os ombros não se cansam.

Como me sinto hoje?

Dia 11 – Tocar o alaúde

Objetivo do dia: conhecer o quarto movimento e treinar o passo vazio sobre o calcanhar.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações dos pulsos	5 para cada lado · 30 s
	Torções do tronco	8 para cada lado · 30 s
	Rotações dos tornozelos	5 para cada lado, em cada pé · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Abertura da forma	1 vez · 20 s
	Separar a crina do cavalo selvagem	1 vez para cada lado · 40 s
	A garça branca abre as asas	1 vez para cada lado · 40 s
	Escovar o joelho e empurrar	1 vez para cada lado · 1 min
	Tocar o alaúde	3–4 vezes para cada lado · 2,5 min
	Fecho da forma	1 vez · 40 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Sustentar o céu com as duas mãos	4 vezes · 1 min
	Contar as respirações	10 respirações · 1 min

Dica: em Tocar o alaúde o corpo está tranquilo, como se estivesse a ouvir música. Fique nesta posição durante duas respirações e sinta simplesmente como está de pé.

Como me sinto hoje?

Dia 12 – Repelir o macaco

Objetivo do dia: conhecer o quinto movimento. No início na versão sem passo, e se se sentir seguro, com um breve passo para trás.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Movimentos suaves do pescoço	3 vezes para cada lado · 30 s
	Abanar as mãos	20 s
	A onda	5 vezes · 30 s
	Marcha no lugar	20–30 passos · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Abertura da forma	1 vez · 20 s
	Passo de Tai Chi (passo do gato)	2 vezes por cada perna · 1 min
	Repelir o macaco – versão sem passo	3 vezes para cada lado · 2 min
	Repelir o macaco – com o passo (só se se sentir seguro)	2 vezes para cada lado · 1,5 min
	Tocar o alaúde	1 vez para cada lado · 40 s
	Fecho da forma	1 vez · 20 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Abrir os braços	5 vezes · 30 s
	Respiração 4-6	6 respirações · 1,5 min

Dica: antes do exercício olhe para trás e certifique-se de que há espaço livre. Depois olhe apenas para a frente. O passo para trás é curto – primeiro os dedos, depois o calcanhar.

Como me sinto hoje?

Dia 13 – Unimos cinco movimentos

Objetivo do dia: executar por ordem todos os cinco movimentos conhecidos até agora, muito devagar, como uma única história.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações suaves das ancas	5 para cada lado · 30 s
	Balanço dos pés: calcanhares – pontas	6 vezes · 30 s
	Marcha no lugar	20–30 passos · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Abertura da forma	1 vez · 20 s
	Movimentos 1–5 por ordem: Separar a crina do cavalo selvagem, A garça branca abre as asas, Escovar o joelho e empurrar, Tocar o alaúde, Repelir o macaco	1 vez para cada lado, cada um · 3 min
	Pausa curta: Postura inicial (Wu Ji)	3 respirações · 30 s
	Movimentos 1–5 mais uma vez, mais devagar	1 vez para cada lado, cada um · 2 min
	Fecho da forma	1 vez · 20 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Bater levemente no corpo	1 min
	Mãos quentes	1 min

Dica: se esquecer a ordem, pare, dê uma olhadela ao livro e continue com calma. No Tai Chi não há pressa nem exames.

Como me sinto hoje?

Dia 14 – Revisão e descanso

Objetivo do dia: um dia mais leve. Repete os cinco movimentos sentado e dá ao corpo um pouco de descanso.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros (sentado)	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações dos pulsos (sentado)	5 para cada lado · 30 s
	Torções do tronco (sentado)	6 para cada lado · 30 s
	Rotações dos tornozelos (sentado)	5 para cada lado, em cada pé · 30 s
Movimentos (cerca de 5 min)	Movimentos 1–5 na versão sentada	2 vezes para cada lado, cada um · 4 min
	Respiração com elevação das mãos (sentado)	5 vezes · 1 min
Relaxamento (cerca de 3 min)	Sorriso interior	2 min
	Respiração 4-6	4 respirações · 1 min

Dica: metade do programa fica para trás. Se fizer os testes de equilíbrio, faça-os hoje ou amanhã de manhã, antes do treino – e anote os resultados no diário.

Como me sinto hoje?

Depois da segunda semana já conhece cinco movimentos tradicionais do Tai Chi. Os seus movimentos tornam-se cada vez mais fluidos. Na terceira semana vamos concentrar-nos na força das pernas e na estabilidade – e vai conhecer os movimentos que treinam especialmente o equilíbrio.

Semana 3 – Força das pernas e estabilidade

Na terceira semana as pernas recebem um pouco mais de trabalho. De pé como uma árvore prolonga-se até um minuto. Surgem movimentos em que o peso do corpo assenta mais tempo numa só perna. E no Dia 19 vai conhecer o Galo dourado – um exercício de equilíbrio numa só perna, sempre perto da cadeira.

Mais trabalho não significa dor. Se as pernas estiverem cansadas, dobre os joelhos menos profundamente e encurte o tempo em que fica de pé. A força cresce devagar – e é mesmo assim que deve ser.

Dia 15 – Agarrar a cauda do pássaro

Objetivo do dia: conhecer o sexto movimento – uma parte de cada vez. Primeiro as duas primeiras partes (aparar e retirar), depois as outras duas (pressionar e empurrar).

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações dos pulsos	5 para cada lado · 30 s
	Torções do tronco	8 para cada lado · 30 s
	Rotações dos tornozelos	5 para cada lado, em cada pé · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Abertura da forma	1 vez · 20 s
	De pé como uma árvore	1 min

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
	Agarrar a cauda do pássaro – aparar e retirar	3 vezes para cada lado · 2 min
	Agarrar a cauda do pássaro – pressionar e empurrar	3 vezes para cada lado · 2 min
	Fecho da forma	1 vez · 40 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Alongamento da barriga da perna contra a parede	15–20 s por cada perna · 1 min
	Respiração abdominal	5 respirações · 1 min

Dica: todo o movimento é um balanço tranquilo: para a frente, para trás, para a frente, para trás, para a frente. Como um barco numa onda ligeira. Os braços fluem apenas junto com o corpo.

Como me sinto hoje?

Dia 16 – Chicote simples

Objetivo do dia: unir as quatro partes de Agarrar a cauda do pássaro e conhecer o sétimo movimento – o Chicote simples.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações suaves das ancas	5 para cada lado · 30 s
	Balanço dos pés: calcanhares – pontas	6 vezes · 30 s
	Marcha no lugar	20–30 passos · 30 s

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Movimentos (cerca de 6 min)	Abertura da forma	1 vez · 20 s
	Agarrar a cauda do pássaro – completo	1 vez para cada lado · 1,5 min
	Chicote simples – só braços, pés parados	2 vezes para cada lado · 1 min
	Chicote simples – com o passo	2–3 vezes para cada lado · 2,5 min
	Fecho da forma	1 vez · 40 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Sustentar o céu com as duas mãos	4 vezes · 1 min
	Respiração abdominal	5 respirações · 1 min

Dica: no Chicote simples sinta o espaço amplo e aberto entre as mãos. O peito está aberto, mas os ombros permanecem baixos.

Como me sinto hoje?

Dia 17 – Mãos como nuvens

Objetivo do dia: conhecer o oitavo movimento e unir o movimento circular das mãos com a transferência do peso lateral.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Movimentos suaves do pescoço	3 vezes para cada lado · 30 s
	Abanar as mãos	20 s

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
	A onda	5 vezes · 30 s
	Marcha no lugar	20–30 passos · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Abertura da forma	1 vez · 20 s
	Transferência do peso – lateral	4 vezes para cada lado · 1 min
	Mãos como nuvens – sem passo	4 passagens para cada lado · 2 min
	Mãos como nuvens – com passo junto à parede (só se se sentir seguro; caso contrário repita a versão sem passo)	2 séries · 1 min
	Chicote simples	1 vez para cada lado · 1 min
	Fecho da forma	1 vez · 40 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Bater levemente no corpo	1 min
	Mãos quentes	1 min

Dica: imagine que as mãos deslizam sobre a superfície de uma grande esfera de vidro. Neste movimento não há arestas, apenas arcos e círculos.

Como me sinto hoje?

Dia 18 – Acariciar o cavalo

Objetivo do dia: conhecer o nono movimento e repetir os movimentos 6–8.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações dos pulsos	5 para cada lado · 30 s
	Torções do tronco	8 para cada lado · 30 s
	Rotações dos tornozelos	5 para cada lado, em cada pé · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Abertura da forma	1 vez · 20 s
	Agarrar a cauda do pássaro, Chicote simples, Mãos como nuvens	1 vez para cada lado, cada um (nuvens: 3 passagens para cada lado) · 3 min
	Acariciar o cavalo	3–4 vezes para cada lado · 2 min
	Fecho da forma	1 vez · 40 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Alongamento da barriga da perna contra a parede	15–20 s por cada perna · 1 min
	Respiração 4-6	6 respirações · 1 min

Dica: em Acariciar o cavalo a perna de trás carrega quase todo o peso. Sinta como está firme e tranquila. É precisamente isto que constrói a força das pernas.

Como me sinto hoje?

Dia 19 – O galo dourado numa só perna

Objetivo do dia: conhecer o décimo movimento – um exercício de equilíbrio numa só perna, com apoio na cadeira.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações suaves das ancas	5 para cada lado · 30 s
	Rotações dos tornozelos	5 para cada lado, em cada pé · 30 s
	Marcha no lugar	20–30 passos · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Balanço dos pés: calcanhares – pontas	8 vezes · 40 s
	De pé como uma árvore	1 min
	O galo dourado numa só perna – perto da cadeira, mão inteira no encosto	3 vezes por cada perna, durante 2–3 s · 2 min
	Acariciar o cavalo	1 vez para cada lado · 40 s
	O galo dourado numa só perna – segure o encosto um pouco mais levemente	1–2 vezes por cada perna · 1 min
	Postura inicial (Wu Ji)	3 respirações · 30 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Alongamento da barriga da perna contra a parede	15–20 s por cada perna · 1 min
	Respiração abdominal	5 respirações · 1 min

Aviso: faça sempre o Galo dourado ao lado de uma cadeira estável, com a mão no encosto. Levante o joelho apenas até onde for confortável – no início basta tirar o pé do chão. Depois de uma prótese da anca, o joelho deve permanecer claramente abaixo da altura da anca.

Dica: olhe para um ponto fixo à sua frente, por exemplo uma maçaneta ou um quadro na parede. Um olhar tranquilo ajuda muito o equilíbrio.

Como me sinto hoje?

Dia 20 – Agulha no fundo do mar

Objetivo do dia: conhecer o décimo primeiro movimento e aprender uma ligeira inclinação com as costas direitas.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Movimentos suaves do pescoço	3 vezes para cada lado · 30 s
	Abanar as mãos	20 s
	A onda	5 vezes · 30 s
	Marcha no lugar	20–30 passos · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Abertura da forma	1 vez · 20 s
	Acariciar o cavalo	1 vez para cada lado · 40 s
	O galo dourado numa só perna (perto da cadeira)	1 vez por cada perna · 40 s
	Agulha no fundo do mar	3–4 vezes para cada lado · 2,5 min
	De pé como uma árvore	1 min
	Fecho da forma	1 vez · 40 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Sustentar o céu com as duas mãos	4 vezes · 1 min
	Contar as respirações	10 respirações · 1 min

Dica: imagine que as costas são um bastão direito, que se inclina nas ancas como numa dobradiça. Não arredonde as costas nem baixe a cabeça.

Como me sinto hoje?

Dia 21 – Revisão e descanso

Objetivo do dia: um dia mais leve. Repete os movimentos 6–11 sentado e deixa as pernas descansar.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros (sentado)	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Abanar as mãos (sentado)	20 s
	A onda (sentado)	5 vezes · 30 s
	Rotações dos tornozelos (sentado)	5 para cada lado, em cada pé · 40 s
Movimentos (cerca de 5 min)	Movimentos 6–11 na versão sentada: Agarrar a cauda do pássaro, Chicote simples, Mãos como nuvens, Acariciar o cavalo, O galo dourado numa só perna, Agulha no fundo do mar	1–2 vezes para cada lado, cada um · 4 min
	Respiração com elevação das mãos (sentado)	5 vezes · 1 min
Relaxamento (cerca de 3 min)	Varrimento do corpo	3 min

Dica: repare quanto já sabe fazer. Há três semanas estes nomes eram desconhecidos, hoje por trás deles escondem-se movimentos concretos do seu corpo.

Como me sinto hoje?

Depois da terceira semana já conhece onze dos doze movimentos. As suas pernas trabalharam mais do que antes, e o equilíbrio teve muitas ocasiões para se treinar. Na última semana vai conhecer o décimo segundo movimento e unir tudo numa única sequência tranquila.

Semana 4 – A sequência completa

A última semana é o momento de juntar tudo. Vai aprender o décimo segundo movimento e depois, passo a passo, construir a sequência completa: da Abertura da forma, através dos doze movimentos, até ao Fecho da forma. No final da semana vai executá-la por inteiro – com calma, de forma fluida, ao seu ritmo.

Encontra a ordem dos movimentos na tabela no final do capítulo "Os 12 movimentos do programa". No início mantenha o livro aberto perto de si e folheie-o sem embaraço.



Tai Chi no parque Bishan, em Singapura

Fot. Pagodashophouse / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

Dia 22 – Cruzar as mãos e a primeira metade

Objetivo do dia: aprender o último, décimo segundo movimento e ligar a primeira metade da sequência (movimentos 1–6).

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações dos pulsos	5 para cada lado · 30 s
	Torções do tronco	8 para cada lado · 30 s
	Rotações dos tornozelos	5 para cada lado, em cada pé · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Cruzar as mãos	3 vezes · 1 min
	Abertura da forma	1 vez · 20 s
	Movimentos 1–6: Separar a crina do cavalo selvagem, A garça branca abre as asas, Escovar o joelho e empurrar, Tocar o alaúde, Repelir o macaco, Agarrar a cauda do pássaro	1 vez para cada lado · 4 min
	Cruzar as mãos e Fecho da forma	1 vez · 40 s
Relaxamento (cerca de 2 min)	Sustentar o céu com as duas mãos	4 vezes · 1 min
	Respiração abdominal	5 respirações · 1 min

Dica: Entre um movimento e outro volte à postura paralela e faça uma respiração tranquila. É o seu momento para se lembrar do que vem a seguir.

Como me sinto hoje?

Dia 23 – A segunda metade

Objetivo do dia: ligar a segunda metade da sequência (movimentos 7–12) com a Abertura e o Fecho da forma.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Movimentos suaves do pescoço	3 vezes para cada lado · 30 s
	Abanar as mãos	20 s
	A onda	5 vezes · 30 s
	Marcha no lugar	20–30 passos · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Abertura da forma	1 vez · 20 s
	Movimentos 7–12: Chicote simples, Mãos como nuvens, Acariciar o cavalo, O galo dourado numa só perna (perto da cadeira), Agulha no fundo do mar, Cruzar as mãos	1 vez para cada lado (nuvens: 3 passagens para cada lado) · 4 min
	Fecho da forma	1 vez · 20 s
	De pé como uma árvore	1 min
Relaxamento (cerca de 2 min)	Abrir os braços	5 vezes · 30 s
	Alongamento da barriga da perna contra a parede	15 s por cada perna · 40 s
	Respiração 4-6	4 respirações · 40 s

Dica: Antes do Galo dourado aproxime-se com calma da cadeira. Não é preciso executá-lo no centro da sala. A segurança é mais importante do que uma sequência "elegante".

Como me sinto hoje?

Dia 24 – A sequência completa pela primeira vez

Objetivo do dia: executar a sequência completa do início ao fim – com o livro por perto e com pausas, se necessário.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações suaves das ancas	5 para cada lado · 30 s
	Balanço dos pés: calcanhares – pontas	6 vezes · 30 s
	Marcha no lugar	20–30 passos · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Sequência completa: Abertura da forma – movimentos 1–12 – Fecho da forma	1 vez · cerca de 6 min
Relaxamento (cerca de 2 min)	Bater levemente no corpo	1 min
	Mãos quentes	1 min

Dica: Hoje não se trata de perfeição. Os erros fazem parte da aprendizagem. Se saltar alguma coisa, siga simplesmente em frente. O mais importante é que hoje a execute por inteiro pela primeira vez.

Como me sinto hoje?

Dia 25 – A sequência com a respiração

Objetivo do dia: executar a sequência completa prestando atenção a uma respiração tranquila: inspire quando abre e eleva, expire quando

fecha e empurra.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações dos pulsos	5 para cada lado · 30 s
	Torções do tronco	8 para cada lado · 30 s
	Respiração com elevação das mãos	3 vezes · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Sequência completa, com atenção à respiração	1 vez · cerca de 6 min
Relaxamento (cerca de 2 min)	Respiração 4-6	6 respirações · 1 min
	Mãos quentes	1 min

Dica: Se a respiração não conseguir acompanhar o movimento, não se preocupe. Faça mais uma respiração. A respiração deve ser livre, não forçada a ajustar-se.

Como me sinto hoje?

Dia 26 – A sequência sentado

Objetivo do dia: aprender a sequência completa na versão sentada. É o seu plano para os dias difíceis, quando as pernas estão cansadas ou quando o tempo põe as articulações à prova.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros (sentado)	5 para trás, 3 para a frente · 30 s

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
	Rotações dos pulsos (sentado)	5 para cada lado · 30 s
	Marcha no lugar (sentado)	20 passos · 30 s
	Rotações dos tornozelos (sentado)	5 para cada lado, em cada pé · 30 s
Movimentos (cerca de 6 min)	Sequência completa na versão sentada	1 vez · cerca de 5 min
	O galo dourado numa só perna (de pé, perto da cadeira)	2 vezes por cada perna · 1 min
Relaxamento (cerca de 2 min)	Relaxamento sentado	2 min

Dica: Também pode combinar as duas versões: executar os movimentos mais fáceis de pé e os mais difíceis sentado. É uma prática totalmente válida.

Como me sinto hoje?

Dia 27 – Fluidez

Objetivo do dia: executar a sequência de forma mais fluida, com menos pausas. Se conseguir, tente sem olhar para o livro.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Movimentos suaves do pescoço	3 vezes para cada lado · 30 s
	Abanar as mãos	20 s
	A onda	5 vezes · 30 s
	Marcha no lugar	20–30 passos · 30 s

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Movimentos (cerca de 6 min)	Sequência completa, devagar e com fluidez	1 vez · cerca de 6 min
Relaxamento (cerca de 2 min)	Sustentar o céu com as duas mãos	4 vezes · 1 min
	Respiração abdominal	5 respirações · 1 min

Dica: Imagine que se move em água quente. A água oferece uma resistência delicada e não deixa ter pressa. É este o aspeto do Tai Chi fluido.

Como me sinto hoje?

Dia 28 – Celebração

Objetivo do dia: executar a sequência completa com prazer e apreciar o caminho que percorreu.

Parte	Exercício	Quanto e durante quanto tempo
Aquecimento (cerca de 2 min)	Rotações dos ombros	5 para trás, 3 para a frente · 30 s
	Rotações suaves das ancas	5 para cada lado · 30 s
	Balanço dos pés: calcanhares – pontas	6 vezes · 30 s
	Marcha no lugar	20–30 passos · 30 s
Movimentos (cerca de 7 min)	De pé como uma árvore	1 min
	Sequência completa	1 vez · cerca de 6 min
Relaxamento (cerca de 2 min)	Sorriso interior	2 min

Dica: Complete o diário e – se os fizer – faça hoje ou amanhã os testes de equilíbrio. Compare os resultados com o primeiro dia. E depois leia o último capítulo: ainda não é o fim, é apenas o início.

Como me sinto hoje?

Parabéns! Completou 28 dias de programa. Conhece os doze movimentos do Tai Chi, as técnicas de respiração e relaxamento, o aquecimento e o arrefecimento. Tem também a sequência completa, que pode executar todos os dias – de pé ou sentado. Tem motivos para se sentir orgulhoso(a).

Diário de progressos e testes simples de equilíbrio

As mudanças no corpo acontecem devagar. De dia para dia é difícil notá-las. Por isso vale a pena anotá-las. O diário vai ajudar a ver quanto caminho já percorreu e vai dar motivação nos momentos em que a vontade escasseia.

Pode imprimir esta página ou manter o diário num caderno. Preenchê-lo demora menos de um minuto por dia.

Como preencher o diário

- **Feito** – coloque um sinal ✓ quando fizer o treino do dia.
- **Bem-estar antes e depois** – avalie numa escala de 1 a 5 (1 – muito mal, 5 – muito bem).
- **Segurança do passo** – quão estável se sente nas pernas durante o dia, numa escala de 1 a 5.
- **Notas** – o que correu bem, o que foi difícil, se algo doeu, se escolheu a versão sentada.

Diário de 28 dias

Dia	Data	Feito ✓	Bem-estar antes (1–5)	Bem-estar depois (1–5)	Segurança do passo (1–5)	Notas
1						
2						
3						
4						

Dia	Data	Feito ✓	Bem-estar antes (1–5)	Bem-estar depois (1–5)	Segurança do passo (1–5)	Notas
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						

Dia	Data	Feito ✓	Bem-estar antes (1–5)	Bem-estar depois (1–5)	Segurança do passo (1–5)	Notas
28						

Testes simples de equilíbrio

Os testes seguintes servem exclusivamente para autoavaliação. Permitem comparar os seus resultados no início, a meio e no final do programa.

Não são um exame médico nem servem para fazer diagnósticos.

Atenção: Faça os testes sempre perto de uma cadeira estável e de uma parede, de preferência na presença de outra pessoa. Não os faça num dia em que se sinta fraco(a) ou com tonturas. Interrompa o teste assim que sentir insegurança – nesse caso agarre simplesmente o encosto. Também isso é um resultado que vale a pena anotar.

O melhor é fazer os testes três vezes: antes do Dia 1 (ou no mesmo dia, mas separadamente do treino), por volta do Dia 14 e depois do Dia 28. Sempre em condições semelhantes: à mesma hora do dia, com os mesmos sapatos, com a mesma cadeira.

Teste 1. Estar de pé com os pés juntos

Tempo: até 30 s · Posição: de pé, de frente para o encosto da cadeira, com as costas perto da parede

O teste de estabilidade mais simples. Verifica durante quanto tempo consegue estar de pé com calma numa base estreita.

COMO FAZER

1. Coloque a cadeira com o encosto virado para si. Fique de pé à frente dela de modo que a parede esteja a poucos centímetros atrás das suas costas.

2. Apoie as duas mãos no encosto da cadeira.
3. Junte os pés de modo que se toquem pelos lados.
4. Levante as mãos 1–2 cm acima do encosto, prontas a agarrá-lo.
5. Conte os segundos (ou peça a alguém para medir o tempo).
Fique de pé no máximo 30 segundos.
6. O teste termina quando tocar na cadeira, mover um pé ou passarem 30 segundos.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Olhe em frente, com os olhos abertos.
- Se logo no início se sentir inseguro(a), termine o teste e anote "o s". Está perfeitamente bem assim.

COMO ANOTAR O RESULTADO

Anote o número de segundos (no máximo 30).

Teste 2. Estar de pé em meio-passo

Tempo: até 30 s por lado · Posição: de pé, de frente para o encosto da cadeira, com as costas perto da parede

Uma versão um pouco mais difícil. Um pé está deslocado para a frente meio comprimento, o que estreita a base de apoio e exige mais trabalho dos músculos estabilizadores.

COMO FAZER

1. Fique como no teste 1: a cadeira à sua frente, a parede atrás das costas.
2. Apoie as mãos no encosto da cadeira.
3. Desloque o pé direito para a frente de modo que o calcanhar fique mais ou menos à altura do centro do pé esquerdo. Os pés tocam-se pelos lados.

4. Levante as mãos 1–2 cm acima do encosto.
5. Conte os segundos, no máximo até 30.
6. Repita com o pé esquerdo deslocado para a frente.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Depois de uma prótese da anca, faça o teste apenas se o médico ou o fisioterapeuta não vir contraindicações. Pode deixar alguns centímetros de distância entre os pés.
- À mínima insegurança, agarre o encosto.

COMO ANOTAR O RESULTADO

Anote o número de segundos separadamente para o pé direito e para o esquerdo à frente.

Teste 3. Levantar-se da cadeira cinco vezes

Tempo: normalmente cerca de dez segundos · Posição: sentado(a) numa cadeira encostada à parede

Verifica a força das pernas, ou seja, aquilo que ajuda a levantar-se com segurança, a caminhar e a subir escadas.

COMO FAZER

1. Coloque uma cadeira sem rodas com o encosto contra a parede, de modo que não se desloque.
2. Sente-se no centro do assento. Os pés assentam totalmente no chão, à largura das ancas.
3. Cruze os braços sobre o peito. Se for demasiado difícil, apoie as mãos nas coxas.
4. Ao sinal de "já" levante-se até à posição totalmente de pé e sente-se novamente. Repita assim 5 vezes, ao seu ritmo seguro.

5. Meça o tempo desde o "já" até ao quinto momento em que se senta. Vai ajudar um relógio com segundos ou outra pessoa.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Não é uma competição. Sente-se devagar e com controlo – não "se deixe cair" na cadeira.
- Em caso de dor no joelho, na anca, tonturas ou falta de ar, interrompa o teste.
- Se não conseguir levantar-se sem a ajuda das mãos, use-as e anote isso nas notas.

COMO ANOTAR O RESULTADO

Anote o tempo em segundos e a informação se usou a ajuda das mãos.

Teste 4. Estar numa perna perto da cadeira

Tempo: até 10 s por cada perna · Posição: de pé ao lado da cadeira

Verifica o equilíbrio numa só perna. Esta capacidade é útil a cada passo, quando sobe para um autocarro ou quando veste as calças.

COMO FAZER

1. Fique ao lado da cadeira, perto da parede. Apoie no encosto a mão mais próxima da cadeira.
2. Transfira o peso do corpo para a perna mais próxima da cadeira.
3. Levante o outro pé alguns centímetros do chão.
4. Levante a mão 1–2 cm acima do encosto, pronta a agarrá-lo.
5. Conte os segundos, no máximo até 10.
6. O teste termina quando tocar na cadeira, apoiar o pé ou passarem 10 segundos. Vire-se e repita com a outra perna.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Levante o pé só um pouco. Não é o Galo dourado com o joelho alto.
- Olhe para um ponto fixo à sua frente.
- Se este teste lhe parecer demasiado arriscado, salte-o. Bastam os três primeiros.

COMO ANOTAR O RESULTADO

Anote o número de segundos separadamente para a perna direita e para a esquerda (no máximo 10).

Tabela dos resultados dos testes

Teste	Antes do Dia 1	Por volta do Dia 14	Depois do Dia 28
1. Pés juntos (s, máx. 30)			
2. Meio-passo – pé direito à frente (s, máx. 30)			
2. Meio-passo – pé esquerdo à frente (s, máx. 30)			
3. Levantar-se da cadeira cinco vezes (s; com ajuda das mãos: sim/não)			
4. Uma perna – direita (s, máx. 10)			
4. Uma perna – esquerda (s, máx. 10)			

Compare os resultados apenas com os seus resultados anteriores, não com os de outras pessoas. Cada corpo tem a sua própria história. Se os testes lhe parecerem muito difíceis ou os resultados piorarem claramente, fale com o médico. Vale a pena mostrar-lhe também este diário.

Observações depois de 28 dias

No final do programa responda a algumas perguntas. Não há respostas certas ou erradas.

- É mais fácil levantar-me da cadeira?
- Sinto-me mais seguro(a) a caminhar?
- É mais fácil relaxar e adormecer?
- Qual é o movimento de que mais gosto?
.....
- Qual é o movimento que me resulta mais difícil?
.....
- Em que altura do dia treino melhor?
- O que quero fazer a seguir?

O que fazer depois dos 28 dias

Parabéns! Tem já quatro semanas de prática regular. Não é pouco. Muitas pessoas começam novos propósitos, mas poucas resistem quase um mês. Conseguiu.

Agora a pergunta mais importante: o que fazer a seguir? A resposta é simples – continuar a praticar. O Tai Chi funciona melhor quando se torna parte do dia a dia, como o chá da manhã ou o passeio à noite. Os estudos sugerem que os benefícios do Tai Chi, como um melhor equilíbrio, estão ligados sobretudo a uma prática regular mantida durante um período mais longo.



Tai Chi matinal num parque de Haikou
Fot. Anna Frodesiak / Wikimedia Commons, CCo

Três planos para continuar a prática

Escolha o plano que se adapta ao seu dia e ao seu bem-estar. Pode também alterná-los – por exemplo praticar 10 minutos durante a semana e 20 ao fim de semana.

Plano 1 – 10 minutos: manutenção

Para quem quer manter o que já alcançou. É simplesmente um dia da quarta semana do programa.

Parte	Exercício	Tempo
Aquecimento	Um conjunto de aquecimento à escolha (A, B ou C)	2 min
Movimentos	Sequência completa: Abertura da forma – movimentos 1–12 – Fecho da forma	6 min
Relaxamento	Um conjunto de relaxamento à escolha (A, B ou C)	2 min

Plano 2 – 15 minutos: desenvolvimento

Para quem quer continuar a melhorar os seus movimentos e fortalecer as pernas.

Parte	Exercício	Tempo
Aquecimento	Um conjunto de aquecimento à escolha + Balanço dos pés: calcanhares – pontas	3 min
Estar de pé	De pé como uma árvore	1–2 min
Movimento do dia	Um movimento escolhido entre os 12, executado devagar e com cuidado	3–4 vezes para cada lado · 2 min
Movimentos	Sequência completa	6 min
Relaxamento	Um conjunto de relaxamento à escolha	2 min

Dica: Escolha o "movimento do dia" por ordem: segunda-feira o movimento 1, terça-feira o movimento 2 e assim por diante. Ao fim de duas semanas cada movimento terá recebido o seu momento extra de atenção.

Plano 3 – 20 minutos: prática completa

Para quem tem vontade e tempo para uma sessão mais longa e tranquila.
Ótimo para o fim de semana.

Parte	Exercício	Tempo
Aquecimento	Dois conjuntos de aquecimento (por exemplo A e B)	3 min
Respiração	Respiração abdominal ou Respiração com elevação das mãos	1 min
Estar de pé	De pé como uma árvore	2 min
Movimentos	Sequência completa – primeira vez a ritmo normal	6 min
Movimentos	Sequência completa – segunda vez, ainda mais devagar, com atenção à respiração	6 min
Relaxamento	Um conjunto de relaxamento à escolha + Sorriso interior	2 min

Exemplo de semana

Não precisa de treinar todos os dias da mesma forma. Aqui fica um exemplo de semana que combina planos diferentes e dá ao corpo tempo para descansar:

Dia da semana	Plano
Segunda-feira	Plano 1 – 10 minutos
Terça-feira	Plano 2 – 15 minutos
Quarta-feira	Plano 1 – 10 minutos
Quinta-feira	Plano 2 – 15 minutos
Sexta-feira	Plano 1 – 10 minutos, em versão sentada
Sábado	Plano 3 – 20 minutos
Domingo	Mais leve: respiração, relaxamento e passeio

Como aperfeiçoar o seu Tai Chi

Os movimentos já os conhece. Agora pode aperfeiçoá-los – sem fim e com cada vez mais prazer. Todas as semanas escolha uma coisa a que prestar especial atenção:

- **Semana dos joelhos** – os joelhos estão sempre orientados sobre as pontas dos pés?
- **Semana da respiração** – a respiração flui com calma, sem a prender?
- **Semana dos ombros** – os ombros estão baixos e relaxados?
- **Semana do olhar** – olha em frente e não para o chão?
- **Semana das mãos** – as mãos estão suaves e "vivas"?
- **Semana da cadeira** – consegue segurar o encosto um pouco mais levemente do que antes?

Com o tempo pode também prolongar gradualmente De pé como uma árvore até 2–3 minutos e manter mais tempo a posição do Galo dourado – sempre perto da cadeira.

O Tai Chi no dia a dia

O Tai Chi não termina depois do Fecho da forma. Pode levar os seus princípios consigo durante o dia:

- **Na fila do supermercado** – fique na Postura inicial. Joelhos suaves, o topo da cabeça para cima.
- **No lava-loiça ou na bancada da cozinha** – segurando-se à bancada, transfira com calma o peso do corpo de uma perna para a outra.
- **A passear** – coloque os pés com atenção, como no passo do gato, sobretudo num passeio irregular ou no inverno.

- **Num momento de stress** – respire algumas vezes com o ritmo 4-6.
- **À noite na cama** – varrimento do corpo ou sorriso interior antes de dormir.

Atenção: Nas escadas, no autocarro e no elétrico segure-se sempre ao corrimão. O Tai Chi pode ajudar a melhorar o equilíbrio, mas não substitui a prudência habitual.

Quando surge uma pausa

Doença, viagens em família, festividades, ondas de calor – as pausas acontecem a todos. Não há nada de errado nisso. O importante é recomeçar.

- **Depois de alguns dias de pausa** – volte ao Plano 1 na versão sentada e ao fim de 2–3 dias passe à versão de pé.
- **Depois de uma pausa mais longa ou de uma doença** – recomeça a partir da Semana 3 ou até da Semana 1. Os movimentos voltam-lhe à memória rapidamente.
- **Depois de um internamento hospitalar ou de uma cirurgia** – antes de retomar os exercícios pergunte ao médico se e como pode treinar.

Como manter a motivação

- **Continue a manter o diário** ou assinale os dias de treino no calendário. Uma fila de cruzeiros agrada à vista e encoraja a não interromper.
- **Treine com alguém querido** – com o marido, a mulher, os amigos ou os netos. Os netos muitas vezes gostam de imitar a "garça" e o

"galo".

- **Treine ao ar livre** – no verão no jardim, na horta ou no parque, num terreno plano e seguro.
- **Procure aulas na sua zona** – em muitos centros culturais, clubes para idosos e universidades sénior realizam-se aulas de Tai Chi ou qigong. Treinar em grupo é também uma ocasião de encontro e conversa.
- **Repita os testes de tempos a tempos** – os testes simples de equilíbrio do capítulo anterior vão ajudá-lo(a) a ver as mudanças.

Para ir mais longe

Os doze movimentos deste livro são apenas o início. A forma tradicional do Tai Chi contém mais movimentos, por exemplo A donzela no tear ou o Leque pelas costas. No entanto, não há pressa nenhuma. Mesmo depois de muitos anos de prática, os mesmos doze movimentos ainda podem ensinar algo de novo.

Se quiser ir mais longe, pegue nos outros volumes do pacote:

- **Volume 2 – "Guia de Tai Chi – teoria e prática"** – mais sobre a história, os princípios e o que se sabe sobre os efeitos do Tai Chi na saúde.
- **Volume 3 – "Tai Chi para Emagrecer"** – como unir o movimento tranquilo aos hábitos diários que favorecem uma melhor forma física.

Na área de cliente encontra também as aulas em vídeo. Pode praticar junto com elas e verificar se os seus movimentos têm o aspeto certo.

Lembre-se das consultas médicas regulares. Se o seu estado de saúde mudar, surgirem novos medicamentos ou novas queixas, fale com o médico sobre como continuar os exercícios na forma atual.

Para nos despedirmos

Obrigado por ter percorrido este caminho comigo. Espero que o Tai Chi se torne para si um ritual diário e tranquilo. Um momento só para si. Um momento em que o corpo se move com suavidade, a respiração abrande e os pensamentos se acalmam.

Pratique devagar, com fluidez e sem dor. Cuide de si todos os dias. E lembre-se: no Tai Chi nunca é tarde demais para começar – nem para continuar.

José Nogueira