

# EJERCICIOS TAI CHI PARA ALIVIAR LA FIBROMIALGIA

El tai chi combina movimientos suaves, respiración profunda y concentración. Puede ayudar a reducir el dolor, la fatiga, mejorar el sueño, el estado de ánimo y la calidad de vida.

## 1 POSTURA DE PREPARACIÓN



Párese con los pies separados al ancho de los hombros, rodillas ligeramente flexionadas y brazos relajados a los lados del cuerpo. Respire profundo y centre su mente.

⌚ 5 - 10 min

Diario

## 2 ELEVAR LAS MANOS (ABRIR)



Inhale y eleve lentamente las manos frente a usted, como si abrazara una gran esfera.

⌚ 8 - 10 repeticiones

2 veces

## 3 SEPARAR LAS MANOS (ABRIR EL PECHO)



Exhale y abra los brazos hacia los lados a la altura del pecho, abriendo el pecho suavemente.

⌚ 8 - 10 repeticiones

2 veces

## 4 CEPILLAR LAS NUBES A LA IZQUIERDA



Transfiera el peso a la pierna izquierda y deslice las manos hacia la izquierda como si empujara suavemente las nubes.

⌚ 8 - 10 repeticiones

2 veces cada lado

## 5 CEPILLAR LAS NUBES A LA DERECHA

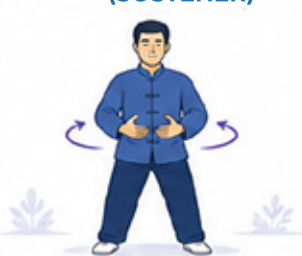


Transfiera el peso a la pierna derecha y deslice las manos hacia la derecha como si empujara suavemente las nubes.

⌚ 8 - 10 repeticiones

2 veces cada lado

## 6 MANOS COMO BOLAS (SOSTENER)



Inhale y junte las manos frente al abdomen como si sostuviera una bola. Sienta la energía y mantenga la calma.

⌚ 5 - 10 respiraciones

2 veces

## 7 GIRAR LA CINTURA Y EMPUJAR



Gire lentamente la cintura hacia la derecha mientras empuja con la mano derecha. Regrese al centro y repita al otro lado.

⌚ 8 - 10 repeticiones

2 veces cada lado

## 8 PASO ATRÁS Y SOSTENER



Dé un paso atrás y transfiera el peso suavemente. Sostenga un momento y regrese al centro.

⌚ 8 - 10 repeticiones

2 veces cada lado

## 9 RECOGER LA ENERGÍA (INHALAR)



Inhale y eleve las manos lentamente hasta la altura del pecho, recogiendo energía y bienestar.

⌚ 8 - 10 repeticiones

2 veces

## 10 CERRAR Y RELAJAR



Exhale y baje las manos lentamente. Regrese a la postura inicial. Respire profundo y sienta su cuerpo.

⌚ 1 - 2 min

Relajación final

## RECOMENDACIONES GENERALES



Practique en un lugar tranquilo, ventilado y sin distracciones.



Use ropa cómoda y calzado flexible o esté descalzo.



Respire lenta y profundamente por la nariz,



La constancia es clave. Practique regularmente, incluso 10-15 minutos al día.



Manténgase hidratado.

**PHC**  
Pharmed Corporation