

28-Tage-Tai-Chi-Stuhlplan

Stuhlplan kostenlos starten — taichi.help

Ein kostenloser 28-Tage-Plan, den Sie vollständig auf einem Stuhl ausführen — 18 Sitzübungen, etwa 5-10 Minuten täglich, Schritt für Schritt in der Tai Chi Coach App geführt.

Ihre 4-Wochen-Reise

Woche 1 — Grundlagen

Atem, Gelenke und eine aufrechte Sitzhaltung. Sie lernen die Aufwärmübungen und die Eröffnungsform. Etwa 4-6 Minuten täglich, endend mit einer Wiederholung am Tag 7.

Woche 2 — Fluss

Oberkörperflüsse. Wolkenhände und Die Mähne des wilden Pferdes teilen gesellen sich zur Routine, sodass die Bewegungen beginnen, sich zu verbinden. Wiederholung am Tag 14.

Woche 3 — Form

Sitz-Tai-Chi-Formen. Der weiße Kranich breitet die Flügel aus, Einzelpeitsche und Den Bogen spannen erbauen den vollen Wortschatz. Wiederholung am Tag 21.

Woche 4 — Integration

Längere Sequenzen. Alles verbindet sich zu einer ruhigen Routine von etwa 8 Minuten, die mit dem Abschluss am Tag 28 endet.

Die 18 sitzenden Bewegungen

Aufwärmübungen (8)

- Sitzende Tiefenatmung
- Sitzende Schulterkreise
- Sitzende Nackendrehungen
- Sitzende Handgelenkskreise
- Sitzende Oberkörperdrehungen
- Sitzende Seitbeugen
- Sitzende Fußgelenkskreise
- Sitzende Fersen- und Zehenheben

Hauptformen (7)

- Sitzende Öffnungsform
- Sitzende Wolkenhände
- Sitzendes Himmelstützen
- Sitzendes Wildpferdemähnen-Teilen
- Sitzender Weißer Kranich breitet Flügel aus
- Sitzende Einzelpeitsche
- Sitzendes Spannen des Bogens

Abschluss (3)

- Sitzende Nierenmassage
- Sitzende Dantian-Schließung
- Sitzende Dankbarkeitspose

28-Tage-Tai-Chi-Stuhlplan

Tag 1 ☐	Tag 2 ☐	Tag 3 ☐	Tag 4 ☐	Tag 5 ☐	Tag 6 ☐	Tag 7 ☐
Tag 8 ☐	Tag 9 ☐	Tag 10 ☐	Tag 11 ☐	Tag 12 ☐	Tag 13 ☐	Tag 14 ☐
Tag 15 ☐	Tag 16 ☐	Tag 17 ☐	Tag 18 ☐	Tag 19 ☐	Tag 20 ☐	Tag 21 ☐
Tag 22 ☐	Tag 23 ☐	Tag 24 ☐	Tag 25 ☐	Tag 26 ☐	Tag 27 ☐	Tag 28 ☐

Sicherheit: Bewegen Sie sich ohne Schmerzen und atmen Sie natürlich. Stoppen Sie, wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie kurzatmig sind. Wenn Sie eine gesundheitliche Beeinträchtigung haben oder sich von einer Operation erholen, konsultieren Sie vor Beginn Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

Stuhlplan kostenlos starten

<https://taichi.help>