

# Plan de Tai Chi en Silla de 28 Días

Comienza el Plan en Silla Gratis — taichi.help

Un plan gratuito de 28 días que se realiza completamente desde una silla — 18 movimientos sentados, unos 5-10 minutos al día, guiado paso a paso en la aplicación Tai Chi Coach.

## Tu viaje de 4 semanas

### Semana 1 — Fundamentos

Respiración, articulaciones y una postura sentada erguida. Aprendes los calentamientos y la forma inicial. Alrededor de 4-6 minutos al día, terminando con una revisión el día 7.

### Semana 2 — Flujo

Flujos de la parte superior del cuerpo. Manos como Nubes y Separar la Crin del Caballo Salvaje se unen a la rutina para que los movimientos comiencen a enlazarse. Revisión el día 14.

### Semana 3 — Forma

Formas de tai chi sentado. La Grulla Blanca Extiende las Alas, Látigo Simple y Tensar el Arco construyen el vocabulario completo. Revisión el día 21.

### Semana 4 — Integración

Secuencias más largas. Todo se conecta en una rutina tranquila de unos 8 minutos, finalizando con la Graduación el día 28.

## Los 18 movimientos sentados

### Calentamientos (8)

- Respiración profunda sentado
- Círculos de hombros sentado
- Rotaciones de cuello sentado
- Rotaciones de muñeca sentado
- Giros de torso sentado
- Flexiones laterales sentado
- Rotaciones de tobillo sentado
- Elevaciones de talón y punta sentado

### Formas principales (7)

- Forma de apertura sentado
- Manos de nube sentado
- Sostener el cielo sentado
- Dividir la crin del caballo salvaje sentado
- La grulla blanca extiende sus alas sentado
- Látigo simple sentado
- Tensar el arco sentado

### Cierre (3)

- Frotar los riñones sentado
- Cierre de Dantian Sentado
- Postura de Gratitud Sentado

Plan de Tai Chi en Silla de 28 Días

|                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Día 1<br><input type="checkbox"/>  | Día 2<br><input type="checkbox"/>  | Día 3<br><input type="checkbox"/>  | Día 4<br><input type="checkbox"/>  | Día 5<br><input type="checkbox"/>  | Día 6<br><input type="checkbox"/>  | Día 7<br><input type="checkbox"/>  |
| Día 8<br><input type="checkbox"/>  | Día 9<br><input type="checkbox"/>  | Día 10<br><input type="checkbox"/> | Día 11<br><input type="checkbox"/> | Día 12<br><input type="checkbox"/> | Día 13<br><input type="checkbox"/> | Día 14<br><input type="checkbox"/> |
| Día 15<br><input type="checkbox"/> | Día 16<br><input type="checkbox"/> | Día 17<br><input type="checkbox"/> | Día 18<br><input type="checkbox"/> | Día 19<br><input type="checkbox"/> | Día 20<br><input type="checkbox"/> | Día 21<br><input type="checkbox"/> |
| Día 22<br><input type="checkbox"/> | Día 23<br><input type="checkbox"/> | Día 24<br><input type="checkbox"/> | Día 25<br><input type="checkbox"/> | Día 26<br><input type="checkbox"/> | Día 27<br><input type="checkbox"/> | Día 28<br><input type="checkbox"/> |

**Seguridad:** Muévase sin dolor y mantenga su respiración natural. Deténgase si se siente mareado o con falta de aire. Si tiene una condición de salud o se está recuperando de una cirugía, consulte con su médico o fisioterapeuta antes de comenzar.

Comienza el Plan en Silla Gratis  
<https://taichi.help>