

# Tai Chi Caminando

Rutina interior de 7 días gratis para imprimir — 10 minutos al día

El Tai Chi caminando es una forma suave y de bajo impacto de moverte: caminas despacio en el sitio (o por una habitación pequeña) mientras sincronizas suaves movimientos de brazos de Tai Chi con la respiración. Sin equipo, sin saltos, sin experiencia — unos 10 minutos al día en cualquier espacio pequeño.

## Cómo funciona el Tai Chi caminando

### Camina despacio, en el sitio

Marcha suavemente en un punto o unos pasos. Talón-punta, rodillas blandas, sin impacto.

### Deja que guíe la respiración

Muévete al ritmo de una respiración lenta y uniforme hacia el bajo vientre — nunca con prisa.

### Deja flotar los brazos

Añade suaves movimientos de Tai Chi (manos que ondean, reunir el Qi) para que la parte superior participe.

## La secuencia diaria de 10 minutos

Haz esta secuencia suave cada día. Mantente en un rango cómodo y respira con naturalidad.

- |   |   |
|---|---|
| <b>1. Centrarse y respirar</b>            | De pie, erguido, pies a la altura de las caderas, rodillas blandas. Respira despacio hacia el bajo vientre. — 5 respiraciones |
| <b>2. Marcha lenta en el sitio</b>        | Levanta cada pie despacio, talón a punta, rodillas blandas y silenciosas. Busca un ritmo uniforme. — 1 min                    |
| <b>3. Manos que ondean caminando</b>      | Da pasos suaves de lado a lado mientras las manos flotan frente al cuerpo, girando la cintura. — 2 min                        |
| <b>4. Reunir y empujar (con pasos)</b>    | Da un paso adelante mientras abres los brazos; empuja suave al frente al retroceder. — 2 min                                  |
| <b>5. Paseo interior</b>                  | Camina despacio por la habitación, brazos meciéndose sueltos, respiración fácil. — 3 min                                      |
| <b>6. Enfriamiento: detente y asienta</b> | Vuelve a la quietud, palmas sobre el bajo vientre, y deja que llegue la calma. — 5 respiraciones                              |

## Tu plan de 7 días

### Día 1 — Fundamentos

Aprende la marcha lenta y la respiración. ~8 min.

### Día 2 — Postura

Columna erguida, rodillas blandas, hombros relajados. ~8 min.

### Día 3 — Respiración

Sincroniza cada paso con una respiración lenta. ~10 min.

### Día 4 — Fluidez

Añade las manos que ondean al caminar. ~10 min.

### Día 5 — Equilibrio

Baja el ritmo; siente cada cambio de peso. ~10 min.

## Día 6 – Más largo

Añade el paseo interior. ~12 min.

---

## Día 7 – Rutina completa

Une toda la secuencia. ~12 min.

---

### Calendario de 7 días

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Día<br><b>1</b><br><input type="checkbox"/> | Día<br><b>2</b><br><input type="checkbox"/> | Día<br><b>3</b><br><input type="checkbox"/> | Día<br><b>4</b><br><input type="checkbox"/> | Día<br><b>5</b><br><input type="checkbox"/> | Día<br><b>6</b><br><input type="checkbox"/> | Día<br><b>7</b><br><input type="checkbox"/> |
|---|---|---|---|---|---|---|

---

Seguridad: muévete sin dolor y respira con naturalidad. Apóyate en una pared o silla firme si pierdes estabilidad. Detente si sientes mareo o falta de aire. Si tienes alguna condición de salud, consulta a tu médico antes de empezar.

¿Quieres audio y video guiados para cada movimiento? Descarga la app gratuita Tai Chi Coach: <https://taichi.help>

Basado en la práctica general del Tai Chi y en las recomendaciones públicas del National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH, EE. UU.).