TAICHI.HELP · TAI CHI COACH

Plano de Tai Chi na Cadeira de 28 Dias

Comece o Plano na Cadeira Grátis — taichi.help

Um plano gratuito de 28 dias que você faz inteiramente de uma cadeira — 18 movimentos sentados, cerca de 5 a 10 minutos por dia, guiado passo a passo no aplicativo Tai Chi Coach.

Sua Jornada de 4 Semanas

Semana 1 — Fundamentos
Respiração, articulações e uma postura sentada ereta. Você aprende os aquecimentos e a forma inicial. Cerca de 4 a 6 minutos por dia, terminando com uma revisão no dia 7.

Semana 2 — Fluxo
Fluxos da parte superior do corpo. Mãos nas Nuvens e Separar a Crina do Cavalo Selvagem entram na rotina para que os movimentos comecem a se conectar. Revisão no dia 14.

Semana 3 — Forma
Formas de tai chi sentado. Garça Branca Abre Asas, Chicote Único e Puxar o Arco constroem o vocabulário completo. Revisão no dia 21.

Semana 4 — Integração
Sequências mais longas. Tudo se conecta em uma rotina calma de cerca de 8 minutos, terminando com a Graduação no dia 28.

Os 18 Movimentos Sentados

Aquecimentos (8)

- Respiração Profunda Sentado
- Círculos de Ombros Sentado
- Rotações de Pescoço Sentado
- Rotações de Punho Sentado
- Torções de Tronco Sentado
- Inclinações Laterais Sentado
- Rotações de Tornozelo Sentado
- Elevações de Calcanhar e Ponta dos Pés Sentado

Formas principais (7)

- Forma de Abertura Sentado
- Mãos como Nuvens Sentado
- Segurar o Céu Sentado
- Separar a Crina do Cavalo Selvagem Sentado
- Grou Branco Abre as Asas Sentado
- Chicote Único Sentado
- Puxar o Arco Sentado

Encerramento (3)

- Esfregar os Rins Sentado
- Fechamento Sentado do Dantian
- Postura Sentada de Gratidão

Plano de Tai Chi na Cadeira de 28 Dias

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

> **Segurança:** Mexa-se sem dor e mantenha sua respiração natural. Pare se sentir tontura ou falta de ar. Se você tem uma condição de saúde ou está se recuperando de uma cirurgia, consulte seu médico ou fisioterapeuta antes de começar.

Comece o Plano na Cadeira Grátis
https://taichi.help