

28 Günlük Sandalye Tai Chi Planı

Sandalye Planına Ücretsiz Başla — taichi.help

Tamamen sandalyede yapılan ücretsiz 28 günlük plan — 18 oturarak hareket, günde yaklaşık 5-10 dakika, Tai Chi Coach uygulamasında adım adım rehberlik.

4 Haftalık Yolculuğunuz

1. Hafta — Temel

Nefes, eklemler ve dik oturma duruşu. Isınmaları ve açılış formunu öğrenirsiniz. Günde yaklaşık 4-6 dakika, 7. günde bir tekrarla biter.

2. Hafta — Akış

Üst vücut akışları. Bulut Elleri ve Yabani Atın Yelesini Ayırma rutine katılır, böylece hareketler birbirine bağlanmaya başlar. 14. günde tekrar.

3. Hafta — Form

Oturarak tai chi formları. Beyaz Turna Kanat Açar, Tek Kamçı ve Yay Çekme tam kelime dağarcığını oluşturur. 21. günde tekrar.

4. Hafta — Bütünleşme

Daha uzun diziler. Her şey yaklaşık 8 dakikalık sakin bir rutine bağlanır, 28. günde Mezuniyet ile biter.

18 Oturarak Hareket

Isınmalar (8)

- Oturarak Derin Nefes Alma
- Oturarak Omuz Çevirme
- Oturarak Boyun Döndürme
- Oturarak Bilek Döndürme
- Oturarak Gövde Döndürme
- Oturarak Yan Bükülme
- Oturarak Ayak Bileği Döndürme
- Oturarak Topuk ve Parmak Kaldırma

Ana formlar (7)

- Oturarak Açılış Formu
- Oturarak Bulut Eller
- Oturarak Gökyüzünü Tutma
- Oturarak Yabani Atın Yelesini Ayırma
- Oturarak Beyaz Turna Kanat Açma
- Oturarak Tek Kamçı
- Oturarak Yay Çekme

Kapanış (3)

- Oturarak Böbrek Ovma
- Oturarak Dantian Kapatma
- Oturarak Şükran Duruşu

28 Günlük Sandalye Tai Chi Planı

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

Güvenlik: Acı hissetmeden hareket edin ve nefesinizi doğal tutun. Baş dönmesi veya nefes darlığı hissederseniz durun. Bir sağlık sorununuz varsa veya ameliyattan sonra iyileşiyorsanız, başlamadan önce doktorunuza veya fizyoterapistinize danışın.

Sandalye Planına Ücretsiz Başla
<https://taichi.help>