



GUÍA PRÁCTICA · 14 DÍAS

Tai Chi y caminata

Un paso consciente cada día

PLAN DE MOVIMIENTO CONSCIENTE · LISTO PARA IMPRIMIR

Tu plan de 14 días

ANTES DE EMPEZAR

El poder de un paso consciente	03
¿Qué es el caminar Tai Chi?	04
Beneficios de la marcha de Tai Chi	05
Consejos de técnica	06
El camino por delante	08

PRÁCTICA DIARIA

Día 1	09
Día 2	13
Día 3	18
Día 4	22
Día 5	27
Día 6	32
Día 7	36
Día 8	40
Día 9	45
Día 10	49
Día 11	53
Día 12	57
Día 13	61
Día 14	64

Cómo usar este cuaderno
Lee primero la técnica, practica sin prisa y marca cada sesión al terminar. Los tiempos son orientativos: prioriza siempre un movimiento cómodo y controlado.

El poder de un paso consciente

Caminar es la forma más simple de movimiento, y una de las más poderosas.

Cuando combinas caminar con atención plena, ocurre la magia.

Porque caminar en Tai Chi no es solo ejercicio.

Es una oportunidad para volver a ti.

Para resetear tu cuerpo, relajar tu mente y recargar tu energía.

No necesitas un gimnasio ni un entrenador. Solo tus pies, tu respiración y unos momentos de calma para moverte.

Paso a paso, este cuaderno te ayudará a aprender a moverte de forma más consciente, sentirte más equilibrado y enraizado, y redescubrir aquello para lo que tu cuerpo fue creado.

**Apoya los pies
en el suelo. Respira.
Y da el paso.**



¿Qué es el caminar Tai Chi?

Caminar habitual

Basado en impulso

El equilibrio cambia rápido

Moderado a rápido

Aumenta la frecuencia cardíaca mediante movimientos más rápidos

Mejora la forma física

Todos los pasos son generalmente iguales

Puede "golpear el pavimento" al caminar con energía

Normalmente se realiza con calzado más resistente

Caminar Tai Chi

Basado en el control corporal y la consciencia

El equilibrio cambia gradualmente

Lento y deliberado

Aumenta la frecuencia cardíaca por la exigencia general del cuerpo al mantener y controlar las posiciones

Desarrolla fuerza, equilibrio, gracia, control corporal y consciencia

Desarrolla la estabilidad articular y mejora el rango de movimiento articular

Distingue entre pasos "vacíos" (sin peso) y "llenos" (con peso)

Intenta "caminar como un gato", o "caminar suavemente sobre un lago congelado", con delicadeza, ligereza y cuidado

Se puede realizar descalzo o con calzado fino y flexible para fortalecer pies y tobillos

Beneficios de la marcha de Tai Chi

● Mejora el equilibrio y previene caídas

La marcha de Tai Chi fortalece los músculos estabilizadores de los tobillos y las pantorrillas, te ayuda a sentirte cómodo con los desplazamientos de peso y mejora la conciencia corporal. Todo esto ayuda a prevenir caídas.

● Mejora conexión mente-cuerpo

La intensa concentración necesaria para controlar los movimientos lentos funciona como una "meditación en movimiento" que te ayuda a sentirte más tranquilo y menos estresado.

● Apoya y estabiliza las articulaciones

La marcha de Tai Chi utiliza "articulaciones suaves" (es decir, todas las articulaciones están ligeramente flexionadas y se mueven suavemente durante la técnica). Esto reduce la tensión en articulaciones como los tobillos, las rodillas y las caderas, ayudándote a moverte con mayor facilidad, confianza y comodidad.

La marcha de Tai Chi también fortalece los pequeños músculos estabilizadores alrededor de cada articulación, ayudando a fortalecer esas articulaciones con el tiempo.

● Fortalece tren inferior

Aunque es de bajo impacto y suave, la marcha de Tai Chi puede ser todo un desafío!

La activación muscular continua puede quemar entre 150 y 240 calorías por hora y desarrollar fuerza real en las piernas: lo notarás la próxima vez que subas escaleras cargando la compra.



Consejos de técnica para los pasos de Tai Chi

● Ve despacio.

Esto no es una caminata enérgica moviendo los brazos; es una meditación caminando. Tómate tu tiempo.

Desplaza tu peso gradualmente, asegurándote siempre de que estás bien apoyado antes de avanzar en la técnica.

● Sé deliberado.

Muévete con intención, consciencia y control. Presta atención a lo que hace tu cuerpo.

● Pisa con cuidado.

Piensa en colocar el pie de forma consciente y suave en lugar de simplemente dejarlo caer al suelo. Como dice el refrán: "Camina como si estuvieras sobre un lago helado, rodeado de enemigos".

● Sonríe. Respira.

Aunque el Tai Chi requiere concentración, está pensado para practicarse con calma y alegría. Si te descubres tensándote, simplemente respira y relájate conscientemente.

● Mantente erguido y mira al frente.

No mires hacia abajo para ver dónde están tus pies. Mantente erguido, como si un hilo invisible tirara hacia arriba desde tu cabeza.

Si quieres comprobar la posición de tus pies, inclina la cabeza hacia abajo muy ligeramente y usa el borde inferior de tu mirada para ayudarte a percibir dónde están tus pies. Combina esa pequeña información visual con prestar atención a la sensación de tus pies en el suelo.

● Articulaciones suaves.

No bloquee las rodillas. Mantén todas las articulaciones ligeramente flexionadas y relajadas.



Vacío

El pie toca el suelo con poco o ningún peso sobre él

Lleno

El peso está enraizado en el suelo

Usa todo el pie.

Aparte del toque de punta, hay tres pasos básicos en la marcha del Tai Chi.



Talón a punta

Apoya primero el talón y luego rueda lentamente por todo el pie hasta la punta.



Punta a talón

Apoya primero la punta y luego rueda lentamente por todo el pie hasta el talón.



Pie completo

Coloca el pie deliberadamente, extendiéndolo por toda la superficie de apoyo.

Los pies pueden estar "vacíos" (sin peso sobre ellos, tocando el suelo muy ligeramente) o "llenos" (con peso, enraizados en el suelo).

La mayor parte del tiempo, comenzarás un paso con un pie "vacío" primero y luego harás la transición lentamente a un pie "lleno" a medida que desplazas tu peso hacia él.

El camino por delante

Días

1 —————> 7 —————> 14

Entra en ritmo

Comenzaremos con algunos patrones básicos de pasos, añadiendo dificultad gradualmente para desafiar tu cuerpo mientras te mantienes seguro.

Fortalece tu cuerpo

Despierta tu core, equilibra tu postura y muévete con confianza mientras pruebas patrones más complejos.



Sandra, 68

"Después de mi prótesis de rodilla, no podía caminar ni correr tan lejos ni tan rápido como antes. ¡El Tai Chi caminando me ha permitido salir y disfrutar de caminar de nuevo!"



DeAndre, 48

Me encanta cómo me siento al ser más móvil, pero los estiramientos me resultan un poco aburridos. El Tai Chi caminando me mantiene concentrado, enfocado y en movimiento fluido."

ENFOQUE DEL DÍA

No te saltes este día solo porque parezca fácil. Es la base de todo lo demás. Empieza y termina cada sesión con calma; adapta los tiempos a tu comodidad.

SESIÓN PRINCIPAL

- ☐ Cambio de peso vacío-llevo de pie **1-2 min por lado**
- ☐ Caminar hacia delante: paso vacío-llevo talón-punta, alternado con caminar hacia atrás: paso punta-talón **3-5 min**

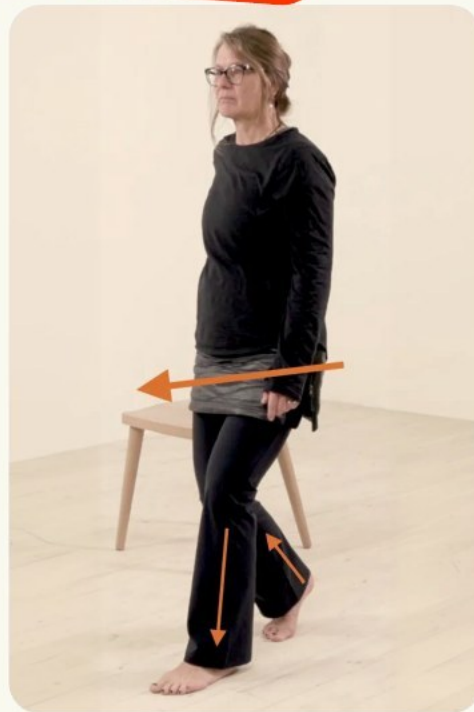
Cierra tu práctica

Fecha: _____ Duración total: _____

Hoy me sentí:☐ Ligero/a ☐ Enraizado/a ☐ Con energía ☐ En calma**NOTAS · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MI CUERPO O EN MI RESPIRACIÓN?**

Transferencia de peso vacío-lleno de pie

Lo mostramos con una silla para mantener el equilibrio, ya que algunas personas encuentran esto complicado al principio. Siéntete libre de hacerlo sin apoyo si lo prefieres.



Este movimiento tan sencillo puede resultar sorprendentemente exigente para tu tren inferior y tu equilibrio.

01

Comienza de pie, erguido, en una postura escalonada con un pie ligeramente adelantado respecto al otro, los dedos girados un poco hacia fuera y las rodillas ligeramente flexionadas.

02

Desplaza lentamente tu peso hacia el pie trasero, de modo que el pie de atrás esté «lleno» y el pie delantero esté «vacío». Observa cómo la punta del pie delantero se levanta un poco por sí sola.

03

Ahora desplaza lentamente tu peso hacia el pie delantero, de modo que el pie delantero esté «lleno» y el pie trasero esté «vacío». Observa cómo el talón trasero se eleva ligeramente por sí solo.

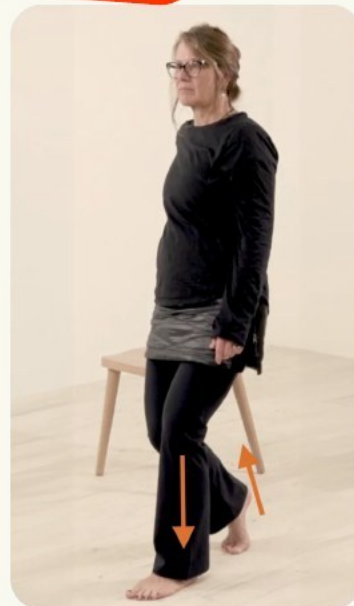
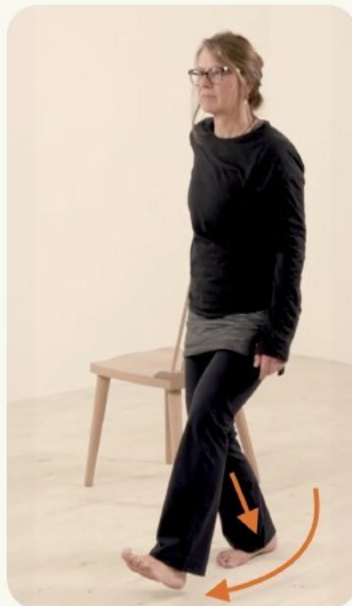
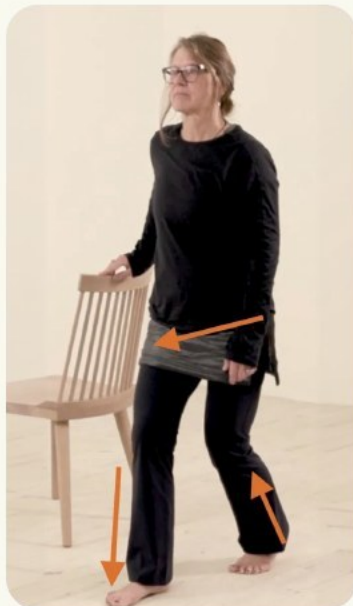
04

Ve de una posición a otra lentamente durante uno o dos minutos, prestando atención a cómo se siente el movimiento. Después cambia de lado.

REPETIR: 1-2 MINUTOS POR LADO

Caminar hacia delante: Paso básico vacío-lleño talón-punta

Lo mostramos con una silla para mantener el equilibrio, ya que algunas personas encuentran esto complicado al principio. Siéntete libre de hacerlo sin apoyo si lo prefieres.



01

Comienza de pie en tu postura escalonada, como en el ejercicio anterior.

02

Desplaza lentamente tu peso hacia el pie trasero.

03

Una vez que el pie delantero se sienta "vacío" y ligero, levántalo muy ligeramente del suelo. Después, manteniéndote enraizado en tu pie trasero, mueve el pie delantero hacia delante un poquito.

04

Coloca el talón delantero muy suavemente de nuevo en el suelo, manteniendo las rodillas suaves y ligeramente flexionadas.

05

Desplaza lentamente tu peso hacia delante mientras ruedas suavemente el pie delantero desde el talón hasta la punta.

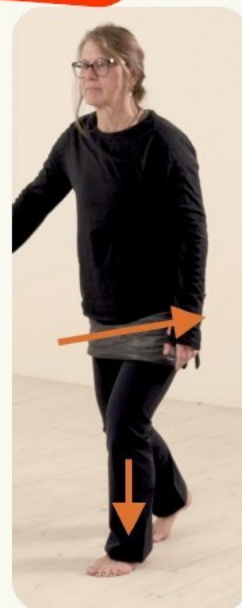
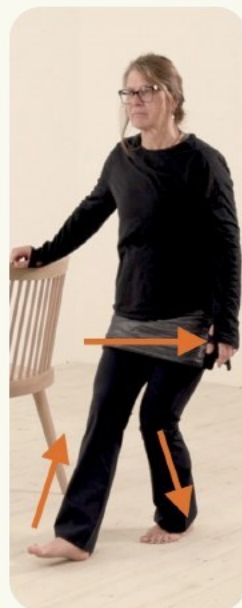
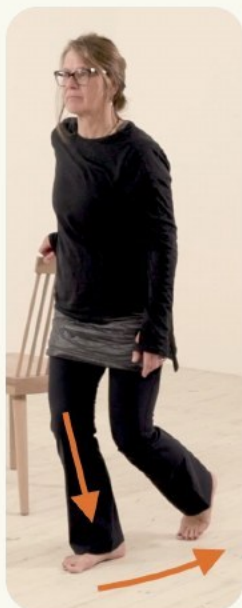
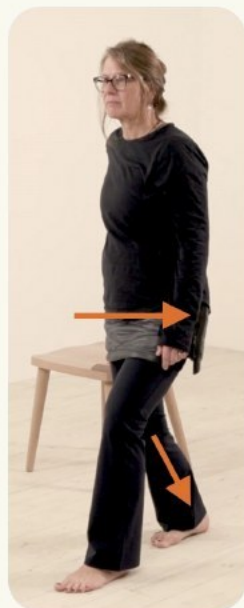
06

Una vez que tu peso esté casi completamente en tu pie delantero, y tu pie trasero se vuelva "vacío" y ligero, avanza con el pie trasero y repite, comenzando por tocar suavemente el talón en el suelo primero al dar el paso.

REPETIR: 3—5 MINUTOS POR LADO

Caminar hacia atrás: Paso básico vacío-lleno punta-talón

Lo mostramos con una silla para mantener el equilibrio, ya que algunas personas encuentran esto complicado al principio. Siéntete libre de hacerlo sin apoyo si lo prefieres.



01

Comienza de pie en tu postura escalonada, como en el primer ejercicio.

02

Desplaza lentamente tu peso hacia el pie trasero.

03

Una vez que el pie delantero se sienta "vacío" y ligero, levántalo y da un paso hacia atrás. Toca la punta muy ligeramente en el suelo detrás de ti, manteniendo las rodillas suaves y ligeramente flexionadas.

04

Desplaza lentamente tu peso hacia atrás mientras ruedas suavemente el pie trasero desde la punta hasta el talón. Deja que la punta del pie delantero se levante mientras lo haces.

05

Una vez que tu peso esté casi completamente en el pie trasero y tu pie delantero se vuelva "vacío" y ligero, da un paso hacia atrás con el pie delantero y repite, comenzando por tocar suavemente la punta en el suelo primero al dar el paso.

REPETIR: 3—5 MINUTOS POR LADO

ENFOQUE DEL DÍA

Céntrate en la postura consciente y en los movimientos de brazos. Nota cómo se sienten tus pies mientras permaneces enraizado en el suelo.

CALENTAMIENTO

- | | |
|--|---------|
| ☐ Transferencia de peso vacío-lleño de pie | 30-60 s |
| ☐ Caminar hacia delante: paso vacío-lleño talón-punta | 1-2 min |
| ☐ Caminar hacia atrás: paso vacío-lleño punta-talón | 1-2 min |

SESIÓN PRINCIPAL

- | | |
|---|------------------|
| ☐ El bambú se mece con el viento | 1-2 min por lado |
| ☐ Llevar la Luna | 3-5 min |
| ☐ Centrar el Chi | 2-3 min |
| ☐ Brazos en círculo reúnen energía | 2-3 min |

Cierra tu práctica

Fecha: _____ Duración total: _____

Hoy me sentí:

- ☐ Ligero/a ☐ Enraizado/a ☐ Con energía ☐ En calma

NOTAS · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MI CUERPO O EN MI RESPIRACIÓN?

El bambú se mece con el viento



Este movimiento ayuda a fortalecer los pies y las pantorrillas, pero también te ayuda a practicar la atención sobre dónde está tu peso. Deja que todo tu cuerpo se meza aquí, como el bambú moviéndose con una brisa suave.

01

Mantente erguido con los pies juntos. Respira profundamente y relájate, centrándote en sentirte enraizado en la tierra.

02

Desplaza tu peso suavemente de un lado a otro, manteniéndote conectado al suelo. Después, prueba desplazamientos suaves de delante hacia atrás, o incluso movimientos circulares.

REPETIR: 1—2 MINUTOS

Llevar la Luna

**01**

Mantente erguido con los pies juntos. Respira profundamente y relájate, centrándote en sentirte enraizado en la tierra.

02

Sostén los brazos al frente como si abrazaras un gran balón de playa.

03

Gira suavemente de un lado a otro, manteniéndote enraizado, mientras empujas las manos hacia fuera con suavidad y luego las llevas de vuelta hacia dentro.

REPETIR: 2—3 MINUTOS POR LADO

Centrando el Chi

**01**

Comienza de pie, con ambas manos alrededor de tu vientre bajo, palmas hacia arriba.

02

Desplaza lentamente una mano hacia fuera y por encima de la cabeza con un movimiento circular. (Si no puedes llegar hasta arriba del todo, no pasa nada: llega hasta donde tu cuerpo te lo permita.)

03

Haz una pausa un momento con la mano por encima de la cabeza, palma mirando hacia la línea media de tu cuerpo.

04

Después, desciende lentamente la mano por la línea media de tu cuerpo para volver a la posición inicial

05

Repite con el otro lado.

REPETIR: 2—3 MINUTOS POR LADO

Círculos de brazos para reunir energía

**01**

Mantente erguido con los pies juntos, las manos junto a las caderas y las palmas hacia arriba. Respira profundamente y relájate, centrándote en sentirte enraizado en la tierra.

02

Inhala y desplaza ambos brazos hacia fuera y hacia arriba en círculo.

03

Cuando tus manos estén a la altura de la cabeza, gira las palmas hacia abajo, exhala lentamente y presiona las manos con suavidad hacia abajo.

REPETIR: 2-3 MINUTOS POR LADO

ENFOQUE DEL DÍA

Combina movimientos básicos de brazos con desplazamientos de peso y pasos simples.

CALENTAMIENTO

- | | |
|--|---------|
| ☐ Transferencia de peso vacío-lleño de pie | 30-60 s |
| ☐ Caminar hacia delante: paso vacío-lleño talón-punta | 1-2 min |
| ☐ Caminar hacia atrás: paso vacío-lleño punta-talón | 1-2 min |

SESIÓN PRINCIPAL

- | | |
|--|---------|
| ☐ Manos como Nubes — básico | 1-2 min |
| ☐ Manos como Nubes — desplazamiento | 2-3 min |
| ☐ Ola de brazo sobre el lago | 2-3 min |

Cierra tu práctica

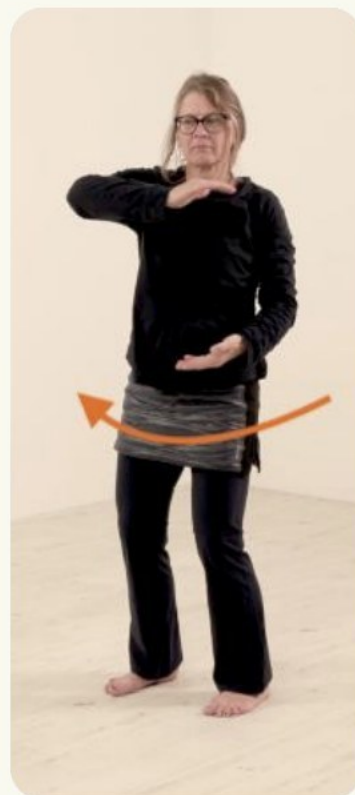
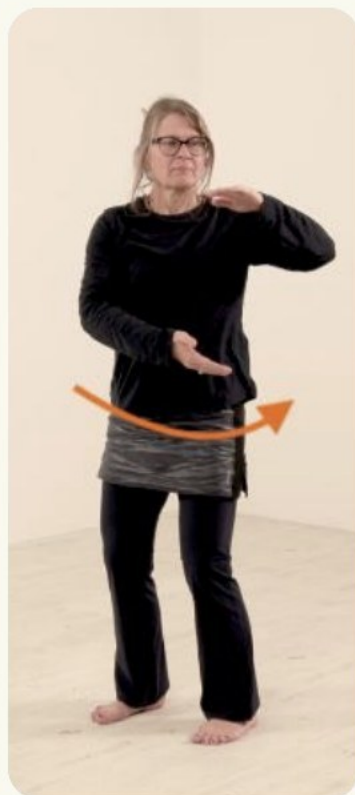
Fecha: _____ Duración total: _____

Hoy me sentí:

☐ Ligero/a ☐ Enraizado/a ☐ Con energía ☐ En calma

NOTAS · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MI CUERPO O EN MI RESPIRACIÓN?

Manos como Nubes - Básico

**01**

Mantente erguido, con las rodillas ligeramente flexionadas. Una mano está a la altura de la clavícula, la otra alrededor del vientre bajo, con las palmas enfrentadas como si sostuvieras un gran balón de playa. Respira profundamente y relájate, centrándote en sentirte enraizado en la tierra.

02

Gira lenta y suavemente hacia un lado, manteniendo el balón imaginario.

03

Mientras miras hacia ese lado, haz círculos con las manos para intercambiar arriba y abajo.

04

Gira lentamente hacia el otro lado y repite.

REPETIR: 2—3 MINUTOS

Manos de Nube - Desplazamiento



01

Mantente erguido, con las rodillas ligeramente flexionadas. Una mano está a la altura de la clavícula, la otra alrededor del vientre bajo, con las palmas enfrentadas como si sostuvieras un gran balón de playa. Respira profundamente y relájate, centrándote en sentirte enraizado en la tierra.



02

Gira lenta y suavemente hacia un lado, manteniendo la pelota imaginaria.



03

Mientras miras hacia un lado, haz círculos con las manos para intercambiar la de arriba y la de abajo.

04

Mientras haces círculos con las manos mirando hacia ese lado, da un paso hacia fuera con el pie del otro lado, tocando el suelo muy ligeramente al principio.

05

Desplaza tu peso suave y lentamente hacia el otro lado mientras apoyas el pie en el suelo y giras.

06

Repite en la otra dirección.

REPITE: 2—3 MINUTOS POR LADO

Ola de Brazo sobre el Lago



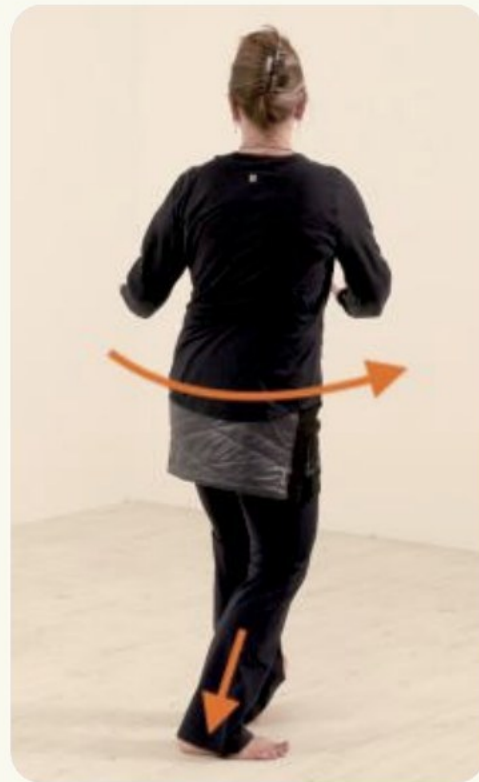
01

Mantente erguido, rodillas ligeramente flexionadas, pies juntos. Las manos están a la altura de la cintura, palmas hacia abajo como si descansaran sobre una encimera frente a ti.



02

Desplaza tu peso hacia la pierna izquierda, enraizando el pie izquierdo en el suelo. Deja que el pie derecho se vuelva ligero al hacer esto, y permite que los dedos del pie derecho se eleven.



03

Gira lenta y suavemente hacia el lado derecho, llevando las manos hacia la derecha y manteniendo las palmas hacia abajo.

04

Después, desplaza tu peso lentamente hacia el pie derecho, dejando que los dedos del pie derecho se asienten de nuevo en el suelo y completando la huella completa del pie.

05

Al hacer esto, gira hacia el lado izquierdo, dejando que las manos "rocen" suavemente hacia el otro lado.

06

Repite, yendo de un lado a otro con este lento desplazamiento de peso.

REPITE: 2—3 MINUTOS POR LADO

ENFOQUE DEL DÍA

Trabaja el equilibrio sobre una pierna. Si lo necesitas, practica cerca de una pared o barandilla para apoyarte.

CALENTAMIENTO

- ☐ Transferencia de peso vacío-llevo de pie 30-60 s
- ☐ Caminar hacia delante: paso vacío-llevo talón-punta 1-2 min
- ☐ Caminar hacia atrás: paso vacío-llevo punta-talón 1-2 min

SESIÓN PRINCIPAL

- ☐ La grulla blanca despliega las alas 2-3 min
- ☐ Sostener la Luna entre las manos 2-3 min
- ☐ Sostener la grulla — elige la variación adecuada 2-3 min

Cierra tu práctica

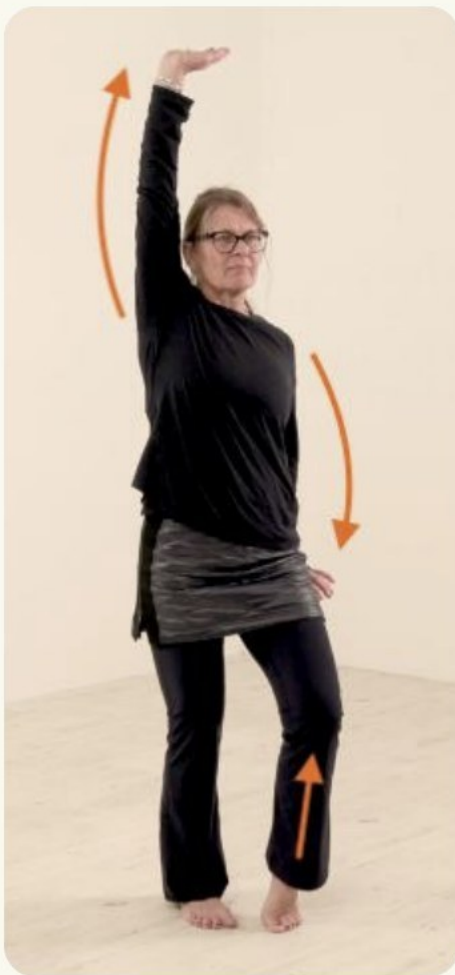
Fecha: _____ Duración total: _____

Hoy me sentí:

- ☐ Ligero/a
 ☐ Enraizado/a
 ☐ Con energía
 ☐ En calma

NOTAS · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MI CUERPO O EN MI RESPIRACIÓN?

La Grulla Blanca Despliega las Alas



01

Mantente erguido, con las rodillas ligeramente flexionadas. Una mano está a la altura de la clavícula, la otra alrededor del vientre bajo, con las palmas enfrentadas como si sostuvieras un gran balón de playa.

02

Desplaza lentamente tu peso con suavidad hacia el pie derecho, dejando que el talón izquierdo se eleve.

03

Mientras haces esto, empuja la mano derecha hacia arriba y la mano izquierda hacia abajo.

04

Baja las manos a la posición inicial. Desplaza tu peso hacia el pie izquierdo y repite por el otro lado.

REPETIR: 2—3 MINUTOS POR LADO

Sostener la Luna entre las Manos

**01**

Colócate de pie con las rodillas ligeramente flexionadas, las palmas hacia arriba junto a tu cara y mirando hacia abajo.

02

Desplaza tu peso lentamente hacia la pierna derecha, dejando que el talón izquierdo se levante.

03

Mientras lo haces, gira desde las caderas de modo que el pie izquierdo pivote hacia dentro. Eleva los brazos suavemente hacia arriba con un movimiento circular y mira en la dirección de tus manos.

04

Vuelve al centro, desplazando tu peso hacia ambos pies. Repite hacia el otro lado, desplazando el peso al pie derecho y pivotando.

REPETIR: 2—3 MINUTOS POR LADO

Sostener la grulla - Más fácil

**01**

Mantente erguido con los pies juntos.

02

Desplaza tu peso lentamente hacia el pie derecho, dejando que tu pie izquierdo se levante del suelo. Lleva tus brazos suavemente hacia la derecha, hasta la altura de la cintura aproximadamente.

03

Mantén esta posición un momento. Mantén el dedo del pie en contacto con el suelo si lo necesitas, o deja que el pie izquierdo quede suspendido a unos centímetros del suelo.

04

Baja lentamente el pie izquierdo, apoyándolo con suavidad. Desplaza tu peso lentamente hacia el pie izquierdo, dejando que tus brazos fluyan hacia la izquierda y repite por el otro lado.

REPETIR: 2—3 MINUTOS POR LADO

Sostener la grulla - Más difícil



01 Mantente erguido con los pies juntos.

02 Desplaza tu peso lentamente hacia el pie derecho, dejando que tu pie izquierdo se levante del suelo y elevando la rodilla. Lleva los brazos suavemente hacia la derecha, hasta la altura de los hombros aproximadamente.

03 Mantén esta posición un momento. Conserva la rodilla elevada y el pie derecho bien enraizado en el suelo.

04 Baja lentamente el pie izquierdo, apoyándolo con suavidad. Desplaza tu peso lentamente hacia el pie izquierdo, dejando que tus brazos fluyan hacia la izquierda y repite por el otro lado.

REPETIR: 2—3 MINUTOS POR LADO

ENFOQUE DEL DÍA

Explora giros y movimientos asimétricos para moverte en diferentes direcciones y liberar las caderas y la columna.

CALENTAMIENTO

- | | |
|--|---------|
| ☐ Transferencia de peso vacío-lleño de pie | 30-60 s |
| ☐ Caminar hacia delante: paso vacío-lleño talón-punta | 1-2 min |
| ☐ Caminar hacia atrás: paso vacío-lleño punta-talón | 1-2 min |

SESIÓN PRINCIPAL

- | | |
|---|------------------|
| ☐ Toque de punta de pie | 2-3 min |
| ☐ Abrir la Puerta de la Energía | 2-3 min |
| ☐ Separar el Velo | 2-3 min |
| ☐ Empujar las olas hacia delante | 2-3 min por lado |

Cierra tu práctica

Fecha: _____ Duración total: _____

Hoy me sentí:

☐ Ligero/a ☐ Enraizado/a ☐ Con energía ☐ En calma

NOTAS · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MI CUERPO O EN MI RESPIRACIÓN?

Toque de punta de pie de pie

**01**

Mantente erguido con los pies juntos, las rodillas ligeramente flexionadas y las manos cruzadas sobre la clavícula.

02

Desplaza tu peso suavemente hacia el lado derecho y extiende lentamente la punta del pie izquierdo con "pie vacío" para tocar ligeramente el suelo.

03

Mientras lo haces, empuja la palma derecha hacia fuera y la palma izquierda hacia delante.

04 1–2 MINUTOS

Lleva lentamente el pie izquierdo hacia atrás y las manos de vuelta al pecho, y cambia de lado.

REPETIR: 1–2 MINUTOS POR LADO

Abriendo la Puerta de la Energía



01

Mantente erguido con las rodillas ligeramente flexionadas.

02

Desplaza tu peso suavemente de un lado a otro, manteniéndote conectado al suelo, usando el movimiento de giro de tus caderas para balancear los brazos.

REPETIR: 1—2 MINUTOS POR LADO

Separando el velo



01

Mantente erguido con las rodillas ligeramente flexionadas. Eleva las manos frente a tu rostro, con las muñecas cruzadas.



02

Manteniéndote enraizado, abre los brazos, presionando suavemente los codos hacia fuera.



03

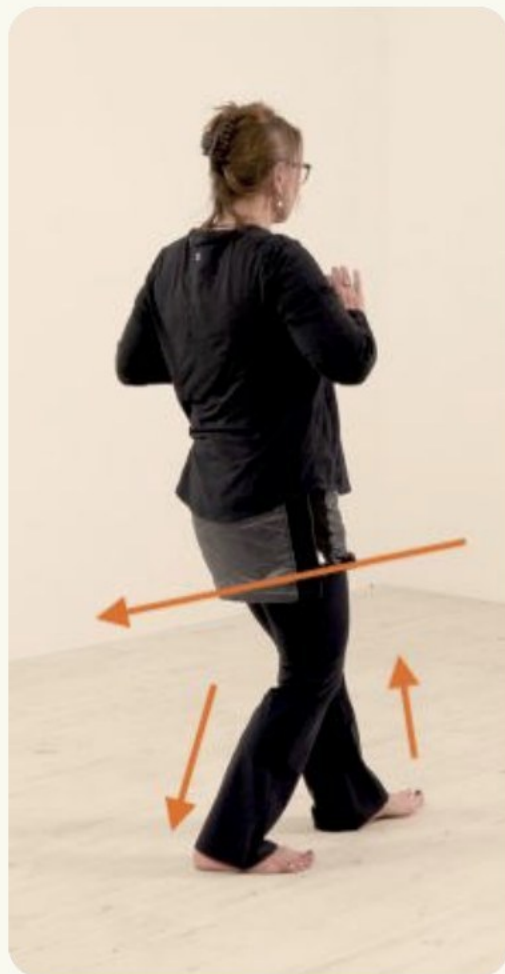
Después, deja que tus manos desciendan lentamente y con suavidad hasta las caderas y repite.

04

Una vez que te sientas cómodo con los brazos, prueba a añadir un paso hacia delante.

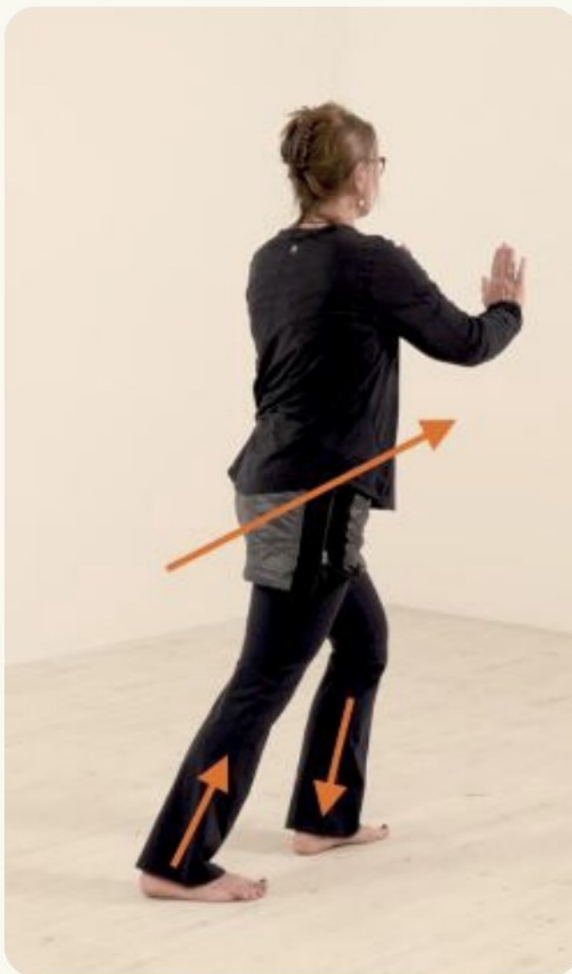
REPETIR: 1—2 MINUTOS POR LADO

Empuja las Olas hacia Delante



01

Colócate en tu postura escalonada, pie izquierdo adelante, manos recogidas cerca del corazón.



02

Desplaza lentamente el peso hacia atrás sobre el pie derecho, llevando las manos y la parte superior de los brazos cerca del cuerpo.

03

Después desplaza lentamente el peso hacia delante sobre el pie izquierdo, empujando las palmas hacia delante para estirar los brazos (manteniendo los codos suaves).

04 2—3 MINUTOS POR LADO

Regresa, llevando las manos hacia atrás como un remo, desplazando lentamente el peso hacia atrás de nuevo.

REPETIR: 2—3 MINUTOS POR LADO

ENFOQUE DEL DÍA

Practica movimientos adelante-atrás y brazos suaves. Ve despacio, abre cada articulación y mantén el control.

CALENTAMIENTO

- ☐ Transferencia de peso vacío-lleño de pie 30-60 s
- ☐ Caminar hacia delante: paso vacío-lleño talón-punta 1-2 min
- ☐ Caminar hacia atrás: paso vacío-lleño punta-talón 1-2 min

SESIÓN PRINCIPAL

- ☐ Golpear las orejas del tigre — parcial 2-3 min
- ☐ Cepillar la rodilla y empujar — suave 2-3 min
- ☐ Golpes de codo / empujar la ola — suave 2-3 min

Cierra tu práctica

Fecha: _____ Duración total: _____

Hoy me sentí:

- ☐ Ligero/a
 ☐ Enraizado/a
 ☐ Con energía
 ☐ En calma

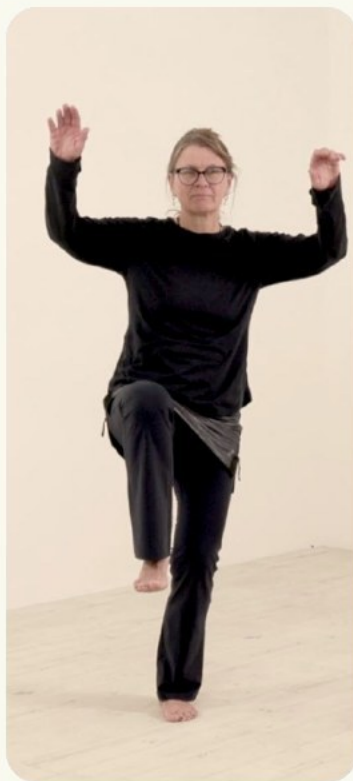
NOTAS · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MI CUERPO O EN MI RESPIRACIÓN?

Golpear las orejas del tigre (Parcial)



01

Mantente erguido con los pies juntos. Respira profundamente y relájate, centrándote en sentirte enraizado en la tierra.



02

Desplaza tu peso sobre el pie izquierdo, dejando que tu pie derecho se eleve. Puedes levantar la rodilla bien alta para hacerlo más difícil, o mantener el pie derecho tocando ligeramente el suelo para hacerlo más fácil.



03

Al levantar tu pie derecho, eleva ambos brazos hacia los lados, con las palmas hacia delante. Haz una pausa aquí un momento.



04

Desplaza tu peso ligeramente hacia delante y baja lentamente tu pie derecho «vacío» al suelo, apoyando primero el talón y rodando por todo el pie para enraizar tu pie derecho en el suelo. Cierra los puños mientras lo haces.

05

Mantén esta «postura de combate» un momento, con el peso enraizado en ambos pies.

06

Suelta, deja que tus manos desciendan suavemente y vuelve a la posición inicial. Repite por el otro lado.

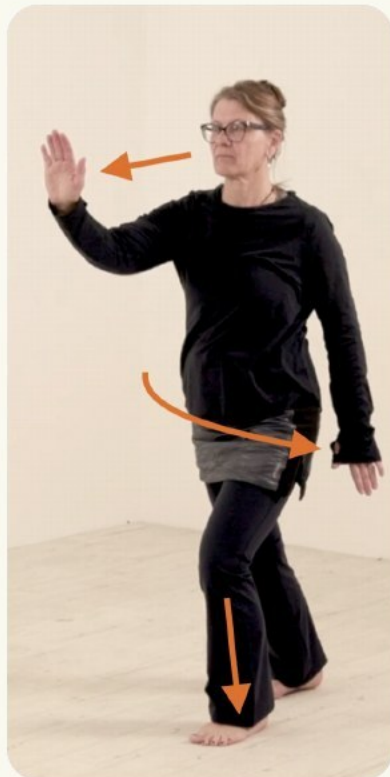
REPETIR: 2—3 MINUTOS POR LADO

Cepillar la Rodilla y Empujar (Suave)



01

Comienza de pie con los pies juntos, rodillas ligeramente flexionadas.



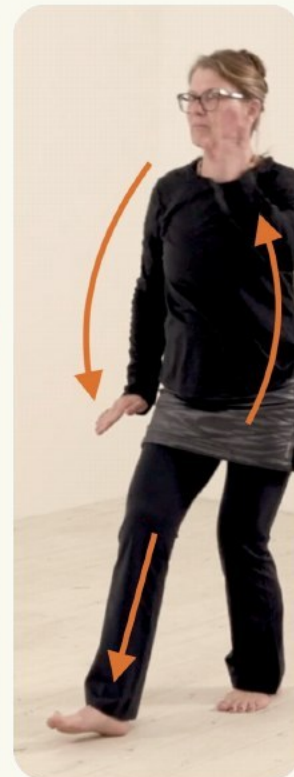
02

Desplaza tu peso hacia el pie derecho, dejando que tu pie izquierdo se vuelva ligero. Gira tu cuerpo y brazos hacia la derecha, dejando que tu mano derecha ascienda.



03

Da un paso adelante con el pie izquierdo, tocando primero con el talón, desplazando lentamente hacia adelante para "llenar" el pie con tu peso.



04

Presiona la palma derecha hacia adelante mientras haces esto, destorciendo tu cuerpo y dejando que la mano izquierda descienda de nuevo hacia tu cadera izquierda.

05

Desplaza el peso hacia atrás de nuevo, dejando que tu pie izquierdo se vuelva ligero, levantando la punta. La mano derecha desciende en círculo mientras la mano izquierda asciende en círculo.

06

Da un paso adelante ahora con el talón izquierdo y repite.

REPETIR: 2—3 MINUTOS POR LADO

Golpes de Codo (Empujar la Ola - Suave)



01

Comienza de pie, con las rodillas ligeramente flexionadas y los dedos de los pies apuntando hacia delante. Respira profundamente y concéntrate en enraizar los pies en el suelo.



02

Desplaza tu peso hacia el pie derecho, dejando que tu pie izquierdo se vuelva ligero y la punta del pie izquierdo se levante.



03

Levanta el codo izquierdo bien alto y descríbelo hacia atrás en círculo, girando ligeramente el pie izquierdo hacia fuera.



04

Desplaza lentamente tu peso hacia el pie izquierdo, dejando que el pie izquierdo se asiente y el pie derecho se vuelva ligero.

05

Continúa girando tu cuerpo y la punta del pie derecho hacia la izquierda. Mientras lo haces, levanta y describe un círculo con el otro codo.

06

Desplaza tu peso de nuevo al centro, girando, asentándote y reenraizándote en ambos pies.

07

Avanza ahora con el talón derecho y repite.

REPETIR: 2—3 MINUTOS POR LADO

ENFOQUE DEL DÍA

Muévete con atención para recuperar calma. Respira profunda y lentamente; deja que cada movimiento sea suave y gradual.

CALENTAMIENTO

- ☐ Transferencia de peso vacío-lleño de pie 30-60 s
- ☐ Caminar hacia delante: paso vacío-lleño talón-punta 1-2 min
- ☐ Caminar hacia atrás: paso vacío-lleño punta-talón 1-2 min

SESIÓN PRINCIPAL

- ☐ Manos flotantes y hombros que descienden 2-3 min
- ☐ Reunir los Tres Dantians 2-3 min
- ☐ Abraza tu árbol 2-3 min

Cierra tu práctica

Fecha: _____ Duración total: _____

Hoy me sentí:

- ☐ Ligero/a
 ☐ Enraizado/a
 ☐ Con energía
 ☐ En calma

NOTAS · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MI CUERPO O EN MI RESPIRACIÓN?

Manos flotantes y hombros que descienden



01

Mantente erguido con los pies juntos, las rodillas ligeramente flexionadas, las manos junto a las caderas, los hombros relajados y hacia abajo

02

Desplaza tu peso hacia el pie derecho, dejando que tu pie izquierdo quede "vacío". Después desliza lentamente el pie izquierdo hacia la izquierda, manteniendo las rodillas flexionadas.

03

Eleva suavemente las manos hasta justo por encima de la cabeza.

04

Mientras lo haces, estira suavemente las piernas. Imagina que todo tu cuerpo es elevado hacia arriba como una marioneta suspendida de hilos.

05

Cambia de dirección, dejando que tus manos, brazos y hombros desciendan lentamente hacia abajo y hundiéndote en las rodillas y los pies.

06 2—3 MINUTOS

Desplaza tu peso hacia el pie izquierdo, da un paso hacia la derecha y repite por el otro lado.

REPETIR: 2—3 MINUTOS

Reunir los Tres Dantians



01

Colócate de pie con los pies ligeramente más separados que el ancho de las caderas, rodillas suaves.

02

Las manos están en posición de "abrazo", con las palmas mirando hacia el cuerpo, flotando suavemente alrededor del pecho o la parte superior del vientre. Respira profundamente y relájate, centrándote en sentirte enraizado en la tierra.

03

Girando desde las caderas, extiende un brazo hacia atrás y luego "recoge" hacia delante lentamente, como si recogieras algo de vuelta hacia tus brazos.

04

Gira y repite hacia el otro lado.

05

Repite este movimiento de "alcanzar hacia atrás y recoger hacia delante", alternando los lados, elevando gradualmente la altura de tus manos y brazos con cada recogida.

REPETIR: 2—3 MINUTOS

Abraza tu árbol

**01**

Colócate con los pies separados y las rodillas ligeramente flexionadas, con los dedos de los pies girados hacia fuera tanto como te resulte cómodo.

02

Eleva las manos en posición de "abrazo", con las palmas mirando hacia el cuerpo, flotando suavemente a la altura de los hombros. Respira profundamente y relájate, centrándote en sentirte enraizado en la tierra.

03

Desciende ligeramente en una sentadilla suave, manteniendo el enraizamiento. Asegúrate de que las rodillas sigan la dirección de los dedos de los pies y no dejes que se hundan hacia dentro. Piensa en enraizar los pies en la tierra y empujar las rodillas hacia fuera.

04

Respira profunda y lentamente en esta posición contando hasta 10, después vuelve a subir. Repite de 2 a 3 veces.

REPETIR: 2—3 MINUTOS

ENFOQUE DEL DÍA

Trabaja movimientos por encima de la cabeza para abrir y fortalecer el tren superior. Llegar solo hasta donde te resulte cómodo.

CALENTAMIENTO

- ☐ Transferencia de peso vacío-llevo de pie 30-60 s
- ☐ Caminar hacia delante: paso vacío-llevo talón-punta 1-2 min
- ☐ Caminar hacia atrás: paso vacío-llevo punta-talón 1-2 min

SESIÓN PRINCIPAL

- ☐ Apertura del loto 1-2 min
- ☐ Presionar las palmas hacia la tierra y el cielo 1-2 min
- ☐ Empujar el cielo / reunir el Chi 1-2 min
- ☐ Separar las nubes 1-2 min

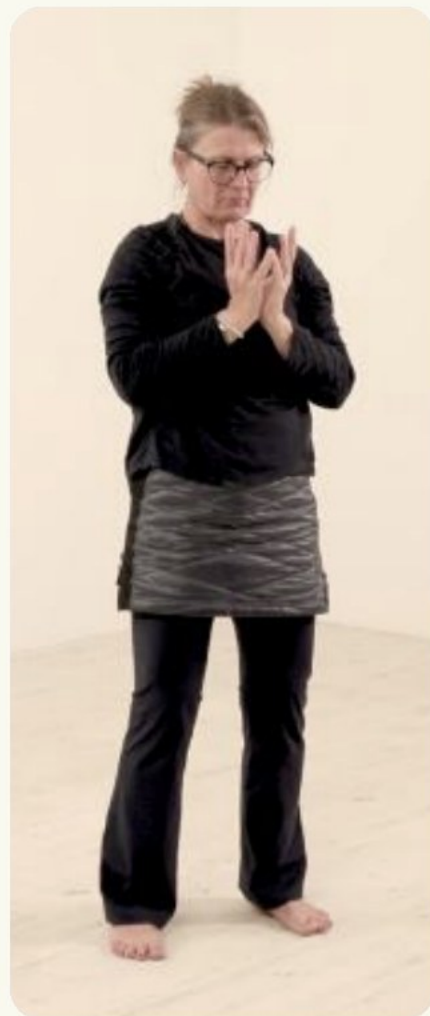
Cierra tu práctica

Fecha: _____ Duración total: _____ Hoy me sentí:

- ☐ Ligero/a
 ☐ Enraizado/a
 ☐ Con energía
 ☐ En calma

NOTAS · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MI CUERPO O EN MI RESPIRACIÓN?

Apertura del loto

**01**

Mantente erguido, con las manos junto a las caderas.

02

Inhala y traza lentamente un círculo amplio con los brazos, llevando las manos por encima de la cabeza.

03

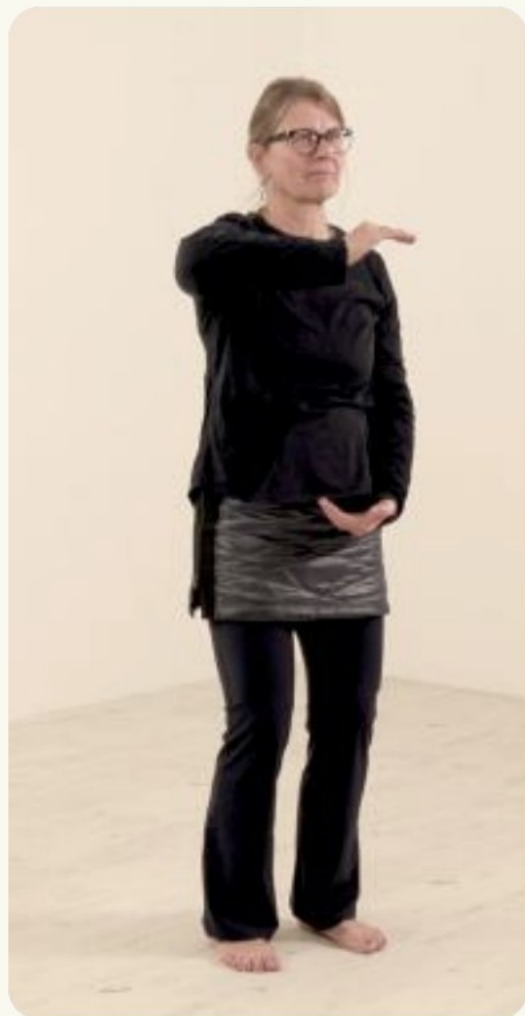
Exhala y baja las manos frente al pecho, con los dedos meñiques tocándose, las palmas abiertas, como una flor que florece. Haz una pausa para tomar unas cuantas respiraciones lentas y constantes aquí.

04

Exhala mientras tus manos se cierran suavemente de vuelta al centro. Inhala para comenzar la secuencia de nuevo.

REPETIR: 2-3 MINUTOS POR LADO

Presionar las palmas hacia la tierra y el cielo



01

Mantente erguido con los pies juntos, una mano arriba y otra abajo, como si sostuvieras una pelota imaginaria.



02

Inhala y separa las manos: una alcanza el cielo con la palma hacia arriba como si cambiaras una bombilla, la otra presiona hacia abajo con la palma hacia el suelo. Mira hacia arriba mientras lo haces.



03

Estira las manos separadas un momento, luego exhala y gira lentamente las manos para intercambiar arriba y abajo.

REPETIR: 2—3 MINUTOS POR LADO

Empujar el Cielo (Reunir el Chi)



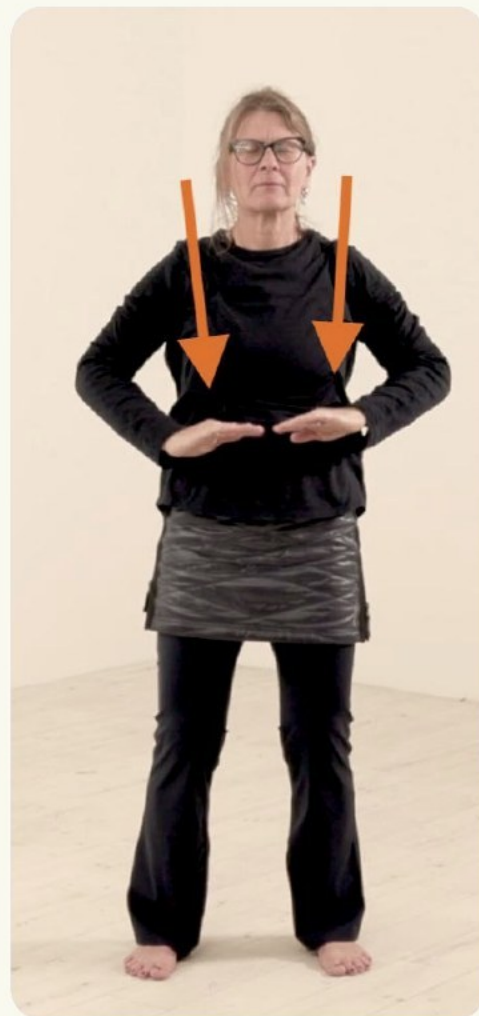
01

Mantente erguido con los pies separados aproximadamente a la anchura de las caderas. Respira profundamente y relájate, centrándote en sentirte enraizado en la tierra.



02

Inhala y eleva lentamente los brazos hacia fuera y arriba, llevando las manos por encima de la cabeza, con las palmas hacia abajo, como si formaras un "tejado".



03

Exhala y presiona lentamente las palmas hacia abajo a lo largo de la línea media de tu cuerpo, volviendo a la posición inicial.

REPETIR: 1—2 MINUTOS

Separar las nubes



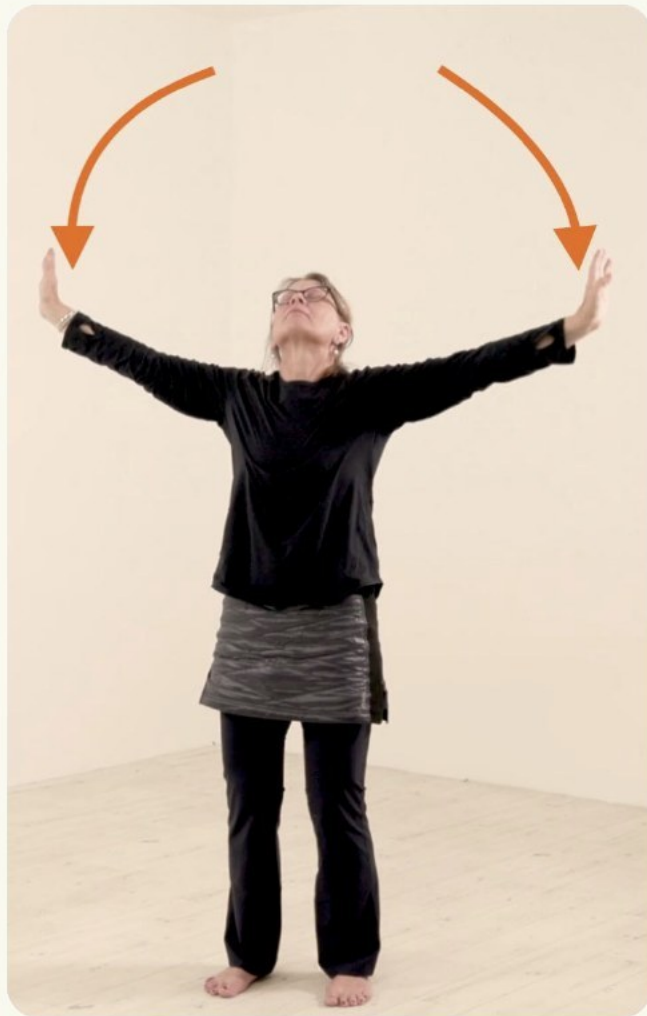
01

Mantente erguido con las rodillas ligeramente flexionadas. Inclínate hacia delante, bajando ligeramente las caderas, y deja que tus manos cuelguen alrededor de las rodillas, con las muñecas cruzadas. Mantén el peso en los talones.



02

Presiona con los talones para desenrollar la columna lentamente, dejando que los brazos fluyan con gracia hacia arriba hasta por encima de la cabeza.



03

Después, lleva los brazos hacia fuera y hacia abajo en círculo, de vuelta a la posición inicial.

REPETIR: 1—2 MINUTOS

ENFOQUE DEL DÍA

Integra el tren superior e inferior en una postura asimétrica para desafiar coordinación y equilibrio.

CALENTAMIENTO

- ☐ Transferencia de peso vacío-llevo de pie 30-60 s
- ☐ Caminar hacia delante: paso vacío-llevo talón-punta 1-2 min
- ☐ Caminar hacia atrás: paso vacío-llevo punta-talón 1-2 min

SESIÓN PRINCIPAL

- ☐ Recoger agua 1-2 min por lado
- ☐ Paso atrás y empuje de ola con elevación de punta 1-2 min por lado
- ☐ Paso adelante y retroceso 2-3 min

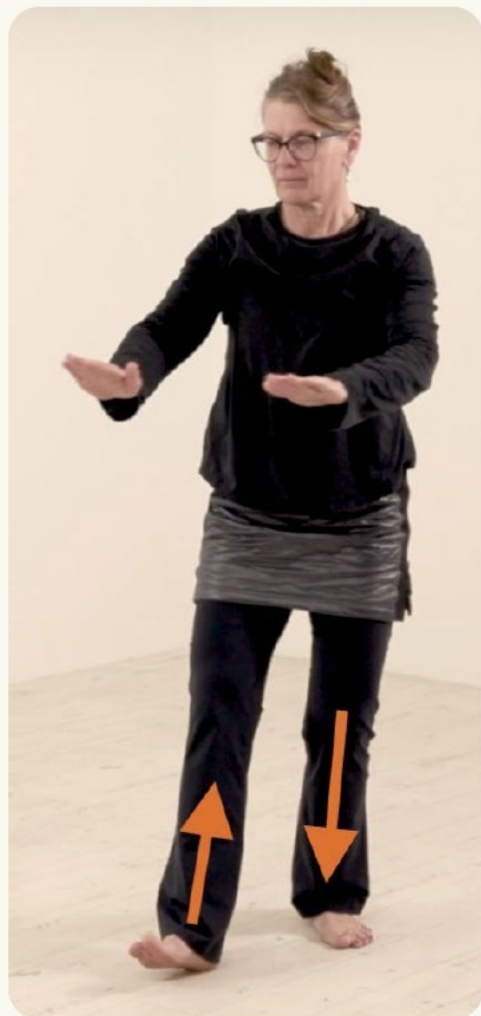
Cierra tu práctica

Fecha: _____ Duración total: _____ Hoy me sentí:

- ☐ Ligero/a
 ☐ Enraizado/a
 ☐ Con energía
 ☐ En calma

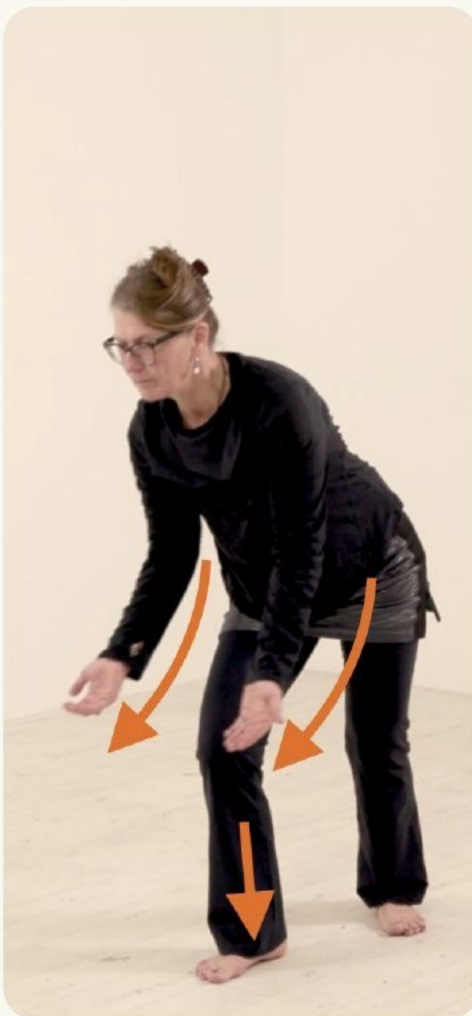
NOTAS · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MI CUERPO O EN MI RESPIRACIÓN?

Recoger agua



01

Comienza de pie en una postura escalonada, con el peso en la pierna trasera, el pie delantero «vacío», las manos flotando a la altura de la cintura.



02

Desplaza tu peso lentamente hacia el pie delantero, empujando las caderas hacia atrás y recogiendo los brazos hacia abajo.



03

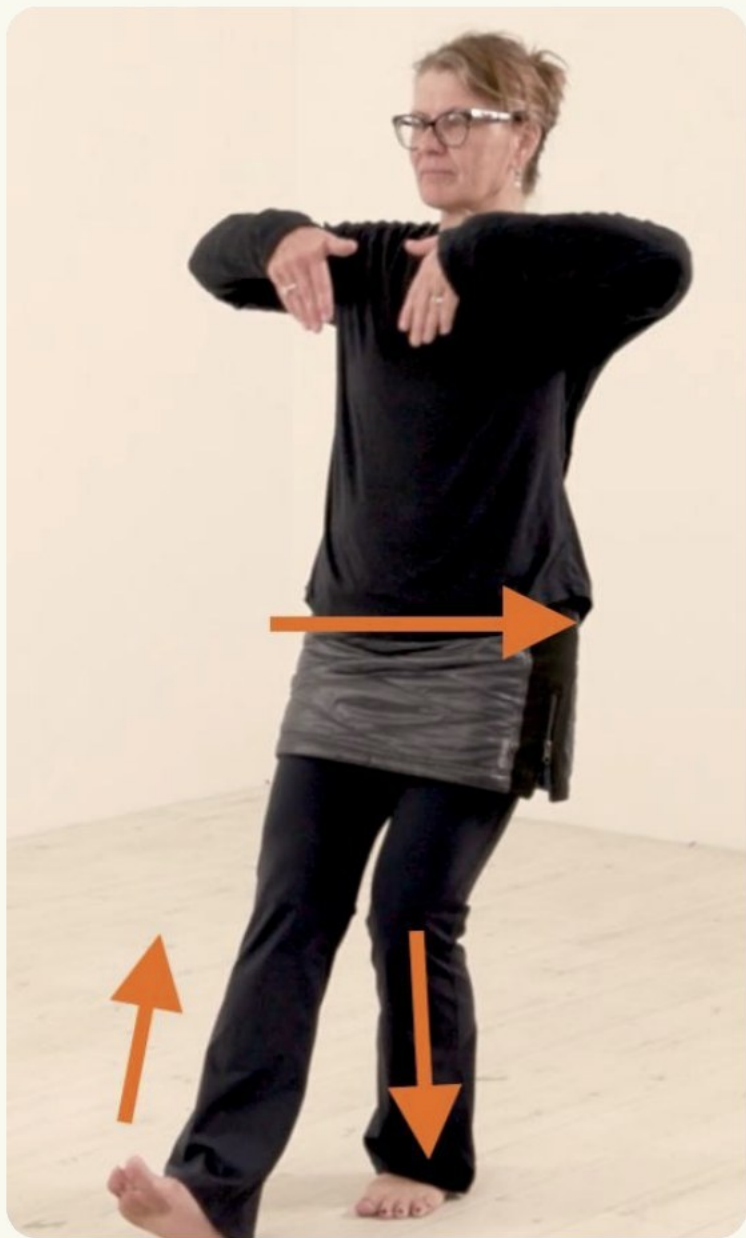
Desplaza tu peso de nuevo hacia atrás, presionando hacia abajo en el pie trasero mientras recoges lentamente los brazos hacia arriba y por encima de la cabeza.

04

Baja los brazos a la posición inicial y repite, luego cambia de lado.

REPETICIONES: 1-2 MINUTOS POR LADO

Paso Atrás y Empuje de Ola con Elevación de Punta



01

Comienza de pie en una postura escalonada, con el peso en la pierna trasera, el pie delantero «vacío» con la punta levantada, las manos a la altura de la clavícula y los codos hacia fuera.



02

Desplaza el peso suavemente hacia delante, asentándote en el pie delantero y empujando las palmas hacia delante.

03

Desplaza el peso hacia atrás de nuevo, volviendo a la posición inicial con las manos a la altura de la clavícula y la punta del pie delantero levantada. Alterna suavemente entre estas dos posiciones y después cambia de lado.

Paso adelante y retroceso



01

Colócate con los pies juntos, rodillas suaves.

02

Da un paso adelante, tocando el suelo suavemente con el talón delantero. Extiende los brazos hacia delante, palmas hacia abajo, como si montaras en bicicleta.

03

Desplaza lentamente tu peso hacia delante, asentándote sobre el pie delantero.

04

Colócate con los pies juntos, rodillas suaves.

05

Da un paso adelante con el otro pie, tocando primero con el talón, y empujando las manos hacia delante. Repite la secuencia.

REPETIR: 2—3 MINUTOS

ENFOQUE DEL DÍA

Explora giros suaves y trabajo cruzado para movilizar columna y caderas, y seguir mejorando estabilidad y coordinación.

CALENTAMIENTO

- | | |
|--|----------------|
| ☐ Transferencia de peso vacío-llevo de pie | 30-60 s |
| ☐ Caminar hacia delante: paso vacío-llevo talón-punta | 1-2 min |
| ☐ Caminar hacia atrás: paso vacío-llevo punta-talón | 1-2 min |

SESIÓN PRINCIPAL

- | | |
|--|----------------|
| ☐ Rasguear el laúd | 1-2 min |
| ☐ El dragón nadador | 1-2 min |
| ☐ El sol naciente | 2-3 min |

Cierra tu práctica

Fecha: _____ Duración total: _____

Hoy me sentí:

- ☐ Ligero/a
 ☐ Enraizado/a
 ☐ Con energía
 ☐ En calma

NOTAS · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MI CUERPO O EN MI RESPIRACIÓN?

Rasguear el laúd

**01**

Colócate con los pies juntos. Desplaza el peso al pie izquierdo y da un paso adelante con el otro pie derecho «vacío», tocando el suelo suavemente con el talón derecho.

02

Eleva las manos como si estuvieras tocando el arpa. La mano derecha alta junto a la cabeza y la mano izquierda a la altura del pecho.

03

Mantén esta posición un momento, luego vuelve a la posición de pie con los pies juntos y las manos junto a las caderas.

04

Transfiere el peso lentamente al pie derecho, da un paso adelante con el talón izquierdo y repite.

REPETIR: 1—2 MINUTOS

El dragón nadador



01

Mantente erguido con los pies juntos y las palmas unidas frente al pecho.

02

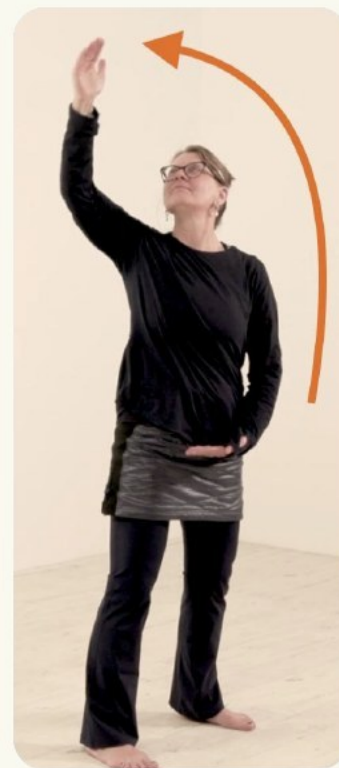
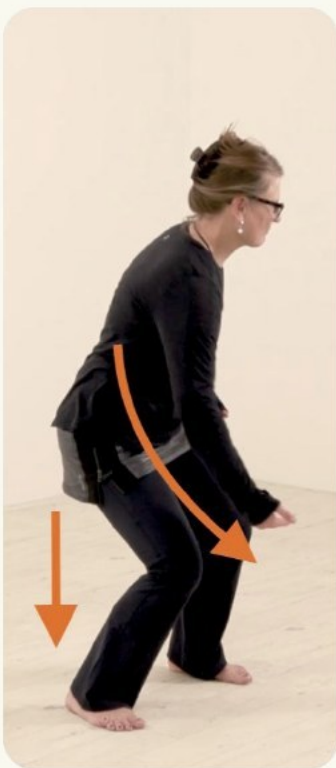
Doblándote por la cintura, traza un círculo lentamente con las manos hacia un lado y por encima de la cabeza, continuando hacia el otro lado.

03

Vuelve a la posición inicial y repite en la otra dirección.

REPETIR: 1—2 MINUTOS

Sol Naciente



01

Mantente erguido con los pies separados aproximadamente a la anchura de las caderas, las manos junto al bajo vientre.

02

Desciende ligeramente en cuclillas mientras tu mano derecha recoge lentamente hacia abajo y cruza tu cuerpo con un movimiento circular.

03

Sigue moviendo tu mano derecha cruzando tu cuerpo hacia la izquierda mientras ahora describes un círculo con tu mano derecha hacia arriba, ascendiendo y estirando las rodillas (sin bloquearlas).

04

Continúa el círculo por encima de la cabeza mientras giras lentamente hacia delante de nuevo, siguiendo el arco de tu brazo.

05

Vuelve a la posición inicial con ambas manos junto al bajo vientre. Después repite hacia el otro lado, girando hacia la derecha y recogiendo con tu mano izquierda. Tómate tu tiempo con esto: es un movimiento muy lento y controlado.

REPETIR: 2—3 MINUTOS

ENFOQUE DEL DÍA

Practica secuencias más complejas en varias direcciones. Muévete despacio, con elegancia, control y atención.

CALENTAMIENTO

- ☐ Transferencia de peso vacío-llevo de pie 30-60 s
- ☐ Caminar hacia delante: paso vacío-llevo talón-punta 1-2 min
- ☐ Caminar hacia atrás: paso vacío-llevo punta-talón 1-2 min

SESIÓN PRINCIPAL

- ☐ Abanica el abanico 1-2 min
- ☐ El gallo dorado sobre una pierna 1-2 min por lado
- ☐ La dama teje las lanzaderas 3-5 min

Cierra tu práctica

Fecha: _____ Duración total: _____

Hoy me sentí:

- ☐ Ligero/a
 ☐ Enraizado/a
 ☐ Con energía
 ☐ En calma

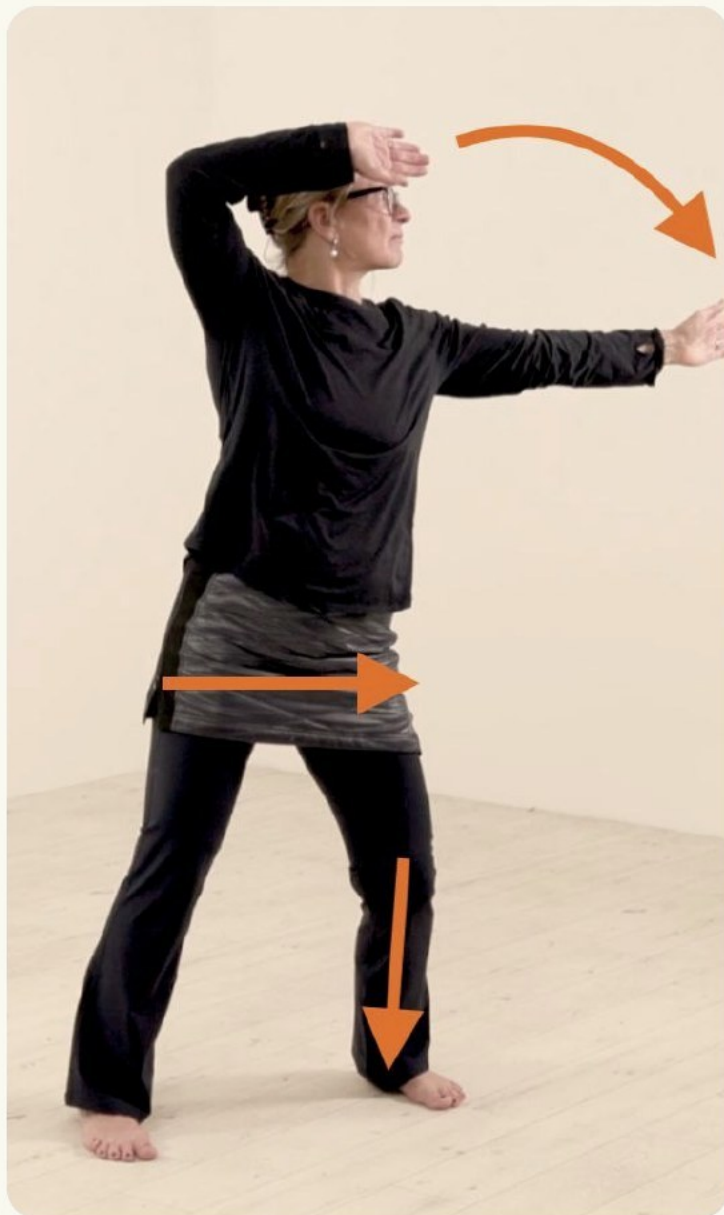
NOTAS · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MI CUERPO O EN MI RESPIRACIÓN?

Abanico que se abre



01

Mantente erguido con los pies juntos. Las manos están a la altura de la frente, con las palmas hacia delante. Respira profundamente y relájate, centrándote en sentirte enraizado en la tierra.



02

Desplaza tu peso suavemente hacia un lado, dando un paso lateral amplio y apoyando el pie lentamente. Mientras lo haces, abre y extiende un brazo hacia fuera como un abanico.

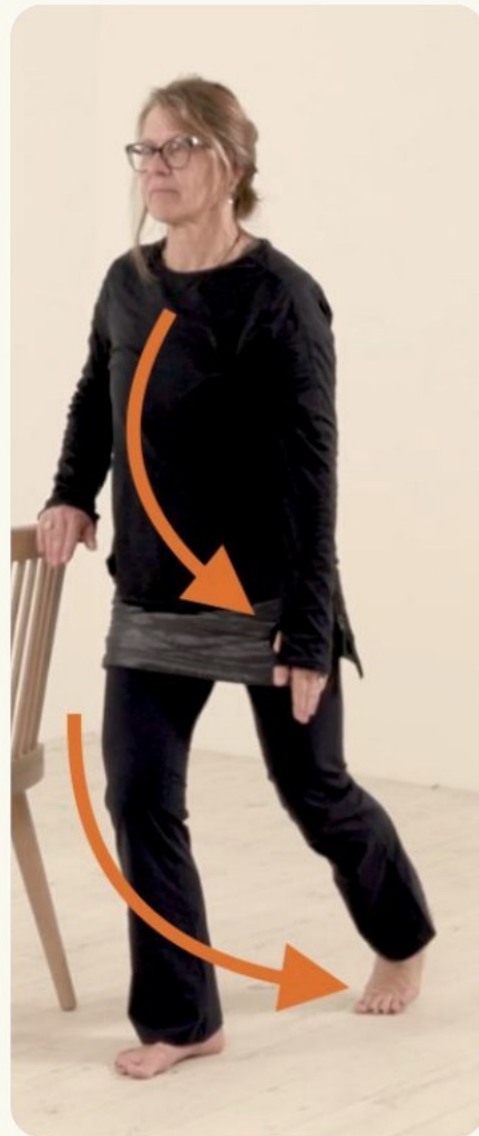
03

Desplaza lentamente tu peso de vuelta al centro para regresar a la posición inicial. Repite hacia el otro lado.

REPETIR: 1—2 MINUTOS

El gallo de oro sobre una pierna

Este es un desafío para el equilibrio, así que lo mostramos con una silla de apoyo, pero siéntete libre de hacerlo sin ella.



01

Comienza de pie en tu postura escalonada, pie derecho adelante y pie izquierdo atrás. El peso está en tu pie derecho delantero.

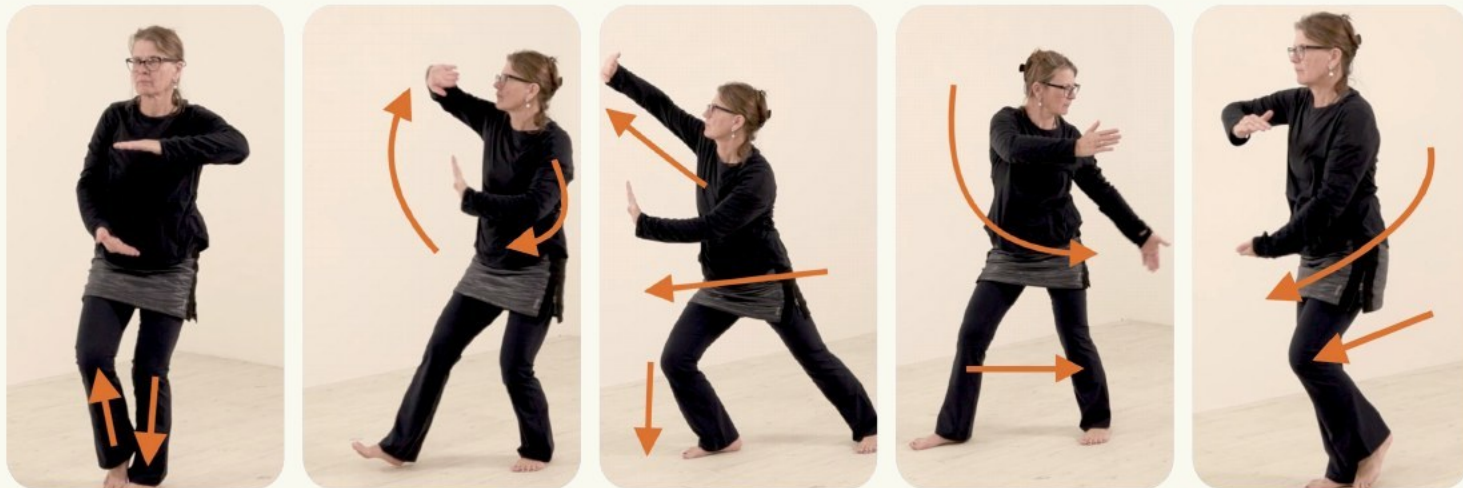
02

Eleva lentamente la rodilla izquierda hacia delante y arriba hasta donde te resulte cómodo. Eleva el codo izquierdo para encontrarlo, con la mano alta. Mantén esta posición un momento.

03

Baja lentamente la mano izquierda y lleva el pie izquierdo atrás, tocando primero con la punta del pie izquierdo y rodando gradualmente hasta apoyar todo el pie mientras desplazas tu peso hacia atrás.

La dama teje la lanzadera



01

Ponte de pie con los pies juntos, la mano izquierda arriba y la derecha abajo, sosteniendo una pelota de playa imaginaria.

02

Desplaza tu peso hacia el pie izquierdo, dejando que tu pie derecho quede «vacío» y ligero.

03

Da un paso adelante lentamente, apoyando con suavidad el talón derecho en el suelo y dibujando círculos con las manos de abajo hacia arriba.

04

Continúa desplazando tu peso hacia delante, asentando todo tu peso en el pie derecho adelantado y empujando hacia delante con las palmas.

05

Desplaza tu peso hacia atrás de nuevo, barriendo los brazos lentamente a través del cuerpo hacia la izquierda.

06

Desplaza tu peso hacia delante sobre la pierna derecha de nuevo, girando lentamente de vuelta al frente, juntando los pies y dejando que los brazos vuelvan a la posición de "sostener una bola imaginaria", ahora con la mano derecha arriba y la mano izquierda abajo.

07

Repite hacia el otro lado.

REPETIR: 3—5 MINUTOS

ENFOQUE DEL DÍA

Las dos secuencias principales pondrán a prueba tu coordinación y equilibrio. Haz pausas cuando las necesites.

CALENTAMIENTO

- | | |
|--|---------|
| ☐ Transferencia de peso vacío-lleño de pie | 30-60 s |
| ☐ Caminar hacia delante: paso vacío-lleño talón-punta | 1-2 min |
| ☐ Caminar hacia atrás: paso vacío-lleño punta-talón | 1-2 min |

SESIÓN PRINCIPAL

- | | |
|---|---------|
| ☐ Acariciar al caballo en alto — media | 2-3 min |
| ☐ Separar la crin del caballo salvaje — simplificado | 2-3 min |

Cierra tu práctica

Fecha: _____ Duración total: _____

Hoy me sentí:

- ☐ Ligero/a ☐ Enraizado/a ☐ Con energía ☐ En calma

NOTAS · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MI CUERPO O EN MI RESPIRACIÓN?

Acariciar al caballo en alto (Media)



01

Mantente erguido con los pies juntos, el peso principalmente en el pie derecho y el pie izquierdo «vacío». Respira profundamente y relájate, centrándote en sentirte enraizado en la tierra.

02

Da un paso adelante lentamente con el pie izquierdo, apoyándolo suavemente, mientras elevas la mano izquierda con la palma hacia arriba, como si ofrecieras una manzana a un caballo.

03

Eleva la mano derecha en círculo como si saludaras, mientras deslizas el pie izquierdo hacia atrás. Mantén el peso en el pie derecho.

04

Desliza la mano derecha hacia abajo como si acariciaras las crines de un caballo, mientras la mano izquierda sube. Mantén el peso en el pie derecho.

05

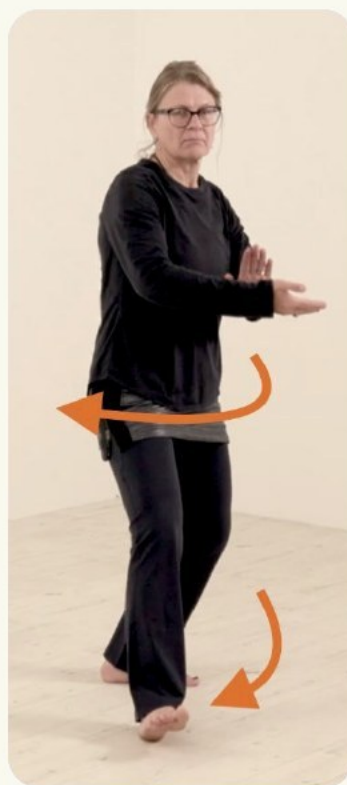
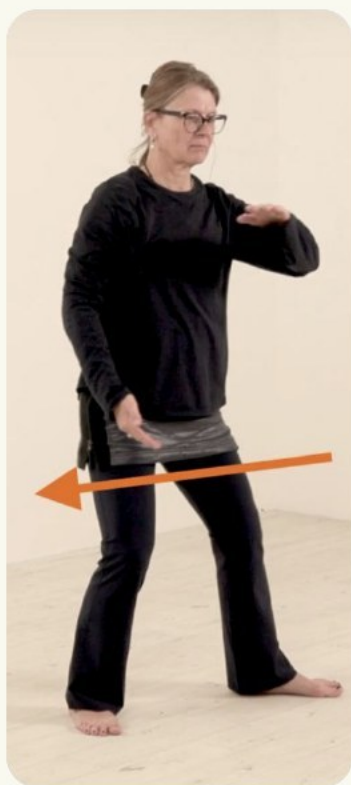
Baja la mano izquierda y vuelve a la posición inicial.

06

Desplaza tu peso hacia el pie izquierdo y repite hacia el otro lado, avanzando ahora con el pie derecho.

REPETIR: 1–2 MINUTOS

Separar las crines del caballo salvaje (Simplificado)



Separar las crines del caballo salvaje (Simplificado)

01

Colócate con los pies juntos, rodillas ligeramente flexionadas, peso en el pie derecho. Las manos sostienen una pelota de playa imaginaria, mano derecha arriba y mano izquierda abajo.

02

Gira desde las caderas y da un paso hacia la izquierda, girando los dedos de los pies hacia fuera, y tocando el suelo suavemente con el talón izquierdo primero.

03

Desplaza tu peso hacia delante sobre todo el pie izquierdo, acomodándote en una ligera posición de estocada y haciendo círculos con las manos de modo que la derecha quede abajo y la izquierda arriba.

04

Desplaza el peso hacia atrás de nuevo, dejando que las manos se acomoden en la posición de "sostener una pelota", esta vez con la mano izquierda arriba y la mano derecha abajo.

05

Gira de nuevo hacia la izquierda, junta los pies y desplaza tu peso al pie izquierdo, dejando que el derecho quede "vacío".

06

Repite la secuencia en el otro lado, dando ahora un paso lateral con el pie derecho.

REPETIR: 1—2 MINUTOS

ENFOQUE DEL DÍA

Céntrate en caminar y mantener el equilibrio sobre una pierna, fortaleciendo pies, tobillos y pantorrillas.

CALENTAMIENTO

- ☐ Transferencia de peso vacío-lleño de pie 30-60 s
- ☐ Caminar hacia delante: paso vacío-lleño talón-punta 1-2 min
- ☐ Caminar hacia atrás: paso vacío-lleño punta-talón 1-2 min

SESIÓN PRINCIPAL

- ☐ Rechazar al mono — medio paso 2-3 min
- ☐ El gallo dorado se eleva con patada 2-3 min

Cierra tu práctica

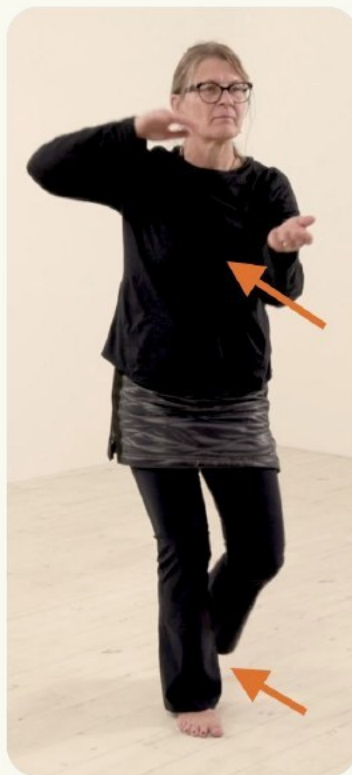
Fecha: _____ Duración total: _____

Hoy me sentí:

- ☐ Ligero/a
 ☐ Enraizado/a
 ☐ Con energía
 ☐ En calma

NOTAS · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MI CUERPO O EN MI RESPIRACIÓN?

Rechazar al Mono (Medio Paso)



01

Mantente erguido en una postura escalonada, con el pie izquierdo adelantado. La mano izquierda está alta y recta al frente mientras el brazo derecho está extendido recto hacia el lado. Mantén todas las articulaciones suaves.

02

Desplaza tu peso hacia la pierna derecha trasera, dejando que el talón izquierdo delantero se levante. Al hacerlo, dobla tu codo derecho y lleva la mano derecha hacia tu oreja derecha. La palma izquierda gira hacia arriba, hacia el techo.

03

Manteniendo tu peso en el pie derecho y el pie izquierdo "vacío", da un paso atrás con el pie izquierdo, contactando suavemente el suelo con la punta del pie.

04

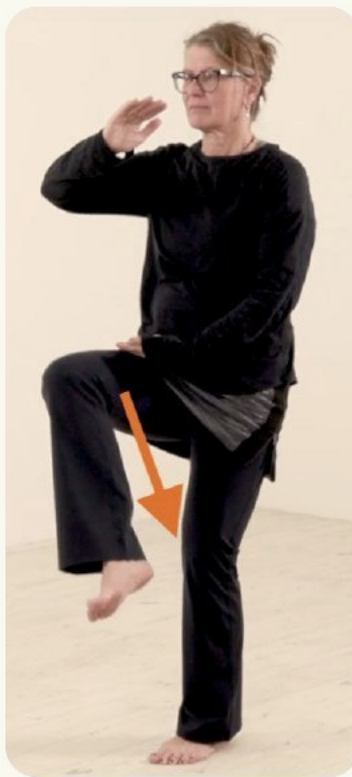
Apoya el pie izquierdo lentamente y desplaza tu peso hacia él, dejando que el derecho quede "vacío". Eleva tu brazo izquierdo recto hacia el lado y el brazo derecho recto hacia el frente.

05

Desde esta posición, repite el movimiento en el otro lado.

REPETIR: 2—3 MINUTOS

El gallo dorado se eleva con patada



01

Mantente erguido con los pies juntos, la mano izquierda elevada junto a tu cabeza. Respira profundamente y relájate, centrándote en sentirte enraizado en la tierra.

02

Desplaza tu peso hacia el pie izquierdo, dejando que tu mano izquierda descienda y la mano derecha suba como saludando. Al mismo tiempo, eleva la rodilla derecha tan alto como te resulte cómodo (si el equilibrio es complicado, prueba a sujetarte a una barandilla o simplemente deja que el pie derecho se mantenga suspendido justo por encima del suelo).

03

Gira la espinilla derecha en diagonal y luego bájala lentamente, dando un paso por delante del pie izquierdo.

04

Al mismo tiempo, lleva las manos de vuelta a la postura de "sostener una bola imaginaria" con la mano izquierda abajo y la mano derecha arriba.

05

Desliza el pie izquierdo hacia la izquierda y termina con los pies uno al lado del otro, juntos. Desde esta posición, repite la secuencia con el otro lado.

REPETIR: 2—3 MINUTOS

ENFOQUE DEL DÍA

Desafío final: combina lo aprendido para trabajar fuerza, equilibrio y movilidad. Tómame tu tiempo y haz solo lo que puedas controlar.

CALENTAMIENTO

- ☐ Transferencia de peso vacío-llevo de pie 30-60 s
- ☐ Caminar hacia delante: paso vacío-llevo talón-punta 1-2 min
- ☐ Caminar hacia atrás: paso vacío-llevo punta-talón 1-2 min

SESIÓN PRINCIPAL

- ☐ La serpiente se arrastra — suave 2-3 min
- ☐ El tigre atrapa a su presa 2-3 min

Cierra tu práctica

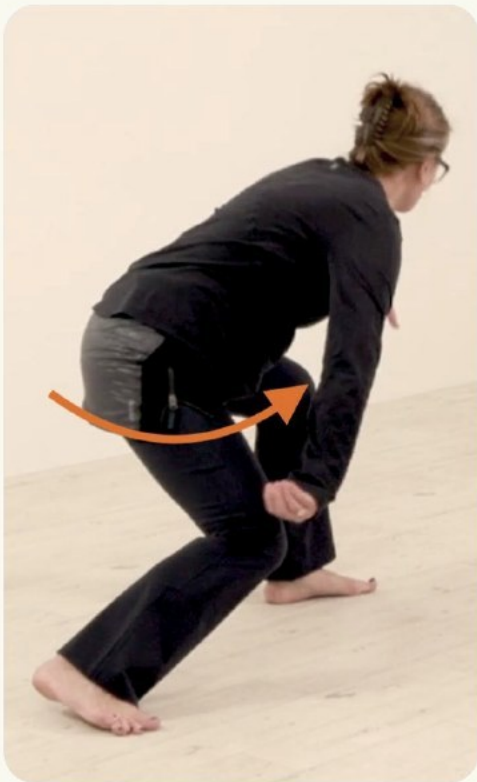
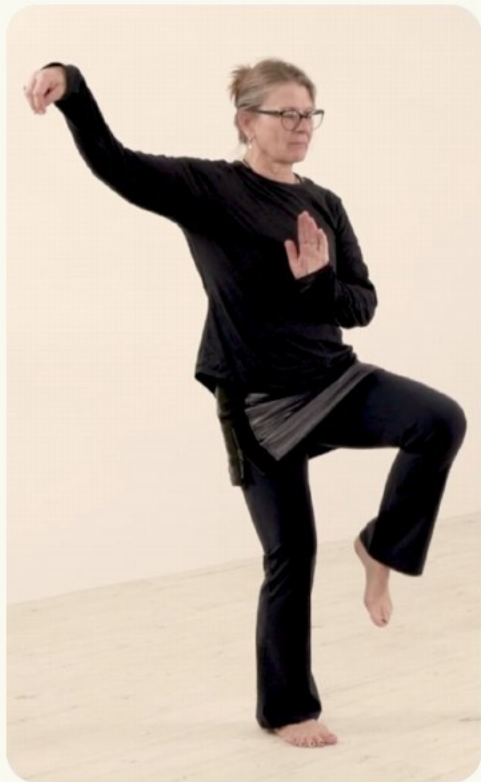
Fecha: _____ Duración total: _____

Hoy me sentí:

- ☐ Ligero/a
 ☐ Enraizado/a
 ☐ Con energía
 ☐ En calma

NOTAS · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MI CUERPO O EN MI RESPIRACIÓN?

La serpiente se arrastra (Suave)



La serpiente se arrastra (Suave)

01

Comienza de pie y desplaza tu peso hacia el pie derecho. Levanta el brazo derecho y la rodilla izquierda. (Si no puedes elevar mucho la rodilla, simplemente deja que el pie izquierdo «vacío» flote justo por encima del suelo).

02

Baja las caderas, doblando la rodilla derecha y manteniendo tu peso en el talón derecho para mayor estabilidad. Da un paso amplio con el pie izquierdo hacia la izquierda.

03

Manteniéndote bajo, como si te deslizaras por debajo de una barandilla o a través de una puerta baja, desplaza tu peso hacia delante, hacia el pie izquierdo.

04

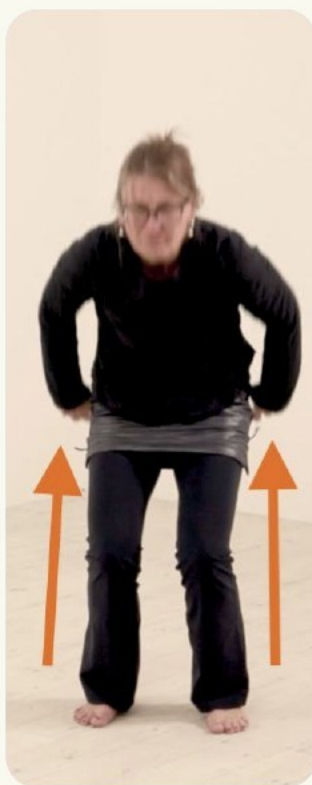
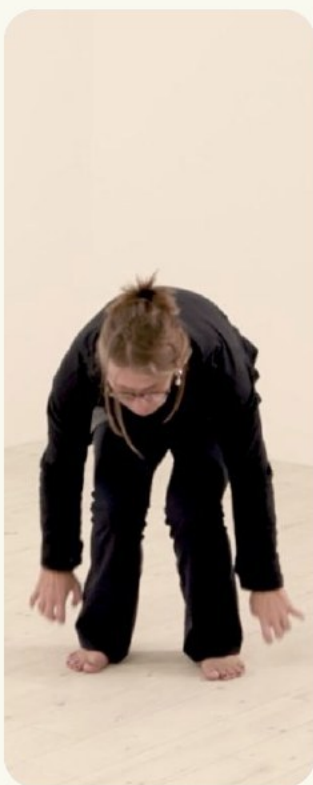
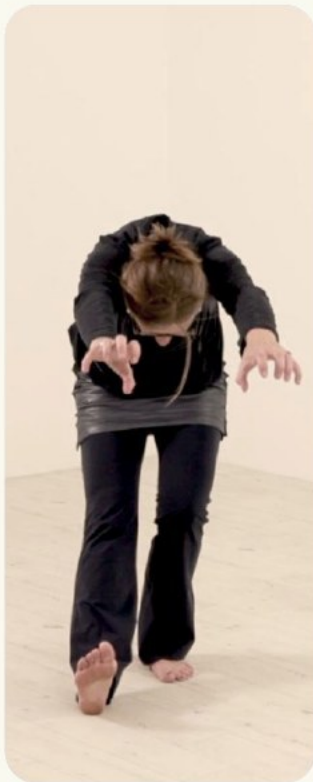
A medida que asientas completamente tu peso en el pie izquierdo, deja que el derecho quede vacío y que el talón derecho se levante. Estira las piernas y vuelve a la posición de pie.

05

Una vez que tu pierna izquierda esté recta y apoyada en el suelo, balancea el pie y la rodilla derechos hacia delante y arriba. Repite la secuencia en el otro lado.

REPETIR: 1—2 MINUTOS

El tigre atrapa a su presa



El tigre atrapa a su presa

01

Comienza de pie, con las palmas hacia arriba en forma de "garras de tigre".

02

Extiende los brazos hacia arriba como un tigre al abalanzarse. Da un paso adelante con un pie, dejando que el talón contacte suavemente con el suelo.

03

Enrolla lentamente la columna hacia abajo, llevando tus "garras" hacia delante y abajo. Mientras lo haces, desplaza las caderas hacia atrás para que los dedos del pie delantero se eleven. (Probablemente sentirás un estiramiento en los isquiotibiales.)

04

Lleva el pie delantero hacia atrás, flexiona las rodillas y continúa enrollando la columna hacia abajo muy lenta y suavemente, mientras sigues llevando los brazos hacia abajo y atrás de forma controlada.

05

Siguiendo el movimiento de los brazos, estira las rodillas para volver a la posición inicial de pie. Desde aquí, repite con el otro lado.

REPETIR: 1—2 MINUTOS