

Plan de Tai Chi sur Chaise de 28 Jours

Commencez le Plan Chaise Gratuit — [taichi.help](#)

Un plan gratuit de 28 jours que vous faites entièrement depuis une chaise — 18 mouvements assis, environ 5 à 10 minutes par jour, guidé pas à pas dans l'application Tai Chi Coach.

Votre parcours de 4 semaines

Semaine 1 — Fondation Respiration, articulations et une posture assise droite. Vous apprenez les échauffements et la forme d'ouverture. Environ 4 à 6 minutes par jour, se terminant par une révision le jour 7.	Semaine 2 — Flux Flux du haut du corps. Les Mains dans les Nuages et Séparer la Crinière du Cheval Sauvage rejoignent la routine pour que les mouvements commencent à s'enchaîner. Révision le jour 14.
Semaine 3 — Forme Formes de tai chi assis. La Grue Blanche Déploie ses Ailes, le Fouet Simple et Tirer l'Arc construisent le vocabulaire complet. Révision le jour 21.	Semaine 4 — Intégration Séquences plus longues. Tout se connecte en une routine calme d'environ 8 minutes, se terminant par la Graduation le jour 28.

Les 18 Mouvements Assis

Échauffements (8)	Formes principales (7)	Conclusion (3)
• Respiration profonde assise • Cercles d'épaules assis • Rotations du cou assises • Rotations des poignets assises • Torsions du torse assises • Flexions latérales assises • Rotations des chevilles assises • Élévations des talons et des orteils assises	• Forme d'ouverture assise • Nuages dans les mains assis • Soutenir le ciel assis • Partager la crinière du cheval sauvage assis • La grue blanche déploie ses ailes assise • Fouet simple assis • Tirer l'arc assis	• Frottement des reins assis • Assis Fermeture du Dantian • Posture de Gratitude Assise

Plan de Tai Chi sur Chaise de 28 Jours

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

Sécurité: Bougez sans douleur et gardez une respiration naturelle. Arrêtez-vous si vous vous sentez étourdi ou essoufflé. Si vous avez un problème de santé ou si vous vous remettez d'une opération, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute avant de commencer.

Commencez le Plan Chaise Gratuit
<https://taichi.help>