

Yoga sur chaise pour seniors

Imprimable gratuit – Routine douce en position assise

Une routine de yoga sur chaise apaisante pour les seniors – étirements doux et respiration en position assise pour soulager les raideurs, améliorer la posture et se détendre. Pas de tapis ni d'exercices au sol ; il vous suffit d'une chaise solide.

La routine douce en position assise

1. **Respiration de la montagne assise** Asseyez-vous droit ; inspirez en levant les bras au-dessus de la tête, expirez en les abaissant lentement. — **5 respirations**
2. **Relâchement du cou** Inclinez une oreille vers l'épaule, respirez, puis changez de côté. — **4 de chaque côté**
3. **Chat-Vache assis** Inspirez pour cambrer et ouvrir la poitrine ; expirez pour arrondir le dos. — **6 répétitions**
4. **Torsion assise** Main sur le genou opposé, allongez-vous et tournez doucement en expirant. — **4 de chaque côté**
5. **Bras d'aigle** Croisez les avant-bras, levez les coudes et étirez-vous à travers les épaules. — **maintenez 3 respirations chaque**
6. **Pli avant assis** Penchez-vous en avant au-dessus des jambes, dos plat ; laissez la tête pendre. — **maintenez 5 respirations**
7. **Cercles de chevilles et de poignets** Faites des cercles avec les deux poignets, puis une cheville à la fois, lentement. — **8 chaque**
8. **Repos final** Mains sur les genoux, yeux doux, respirez lentement et calmez-vous. — **8 respirations**

Suivi sur 7 jours

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Sécurité : Bougez dans une amplitude sans douleur et gardez une respiration naturelle. Utilisez une chaise solide et stable, sans roulettes. Arrêtez-vous si vous avez des vertiges ou un essoufflement. Si vous avez un problème de santé, demandez à votre médecin avant de commencer.

Vous voulez des séances audio et vidéo guidées pour une pratique douce en position assise ? Téléchargez l'application gratuite Tai Chi Coach : <https://taichi.help>

Basé sur des pratiques douces de yoga sur chaise et de Tai Chi, ainsi que sur les recommandations publiques du Centre national américain pour la santé complémentaire et intégrative (NCCIH).