

Tai Chi sur Chaise

Fiche gratuite à imprimer — 10 exercices doux sur chaise

Une routine douce à faire chez vous, entièrement assis sur une chaise stable. Sans matériel, sans expérience préalable. Bougez lentement, restez dans une zone confortable et continuez à respirer calmement. Utilisez une chaise stable, sans roulettes, posée sur un sol antidérapant.

Les 10 exercices

- 1 **Respiration centrée assise** — Asseyez-vous droit, pieds à plat, mains sur les cuisses. Inspirez lentement vers le bas du ventre — 5 respirations
- 2 **Ouvrir la poitrine** — En inspirant, ouvrez largement les bras ; en expirant, ramenez-les devant la poitrine — 6 répétitions
- 3 **Mains comme les nuages (assis)** — Tournez doucement à partir de la taille, les mains flottent devant le corps — l'une monte, l'autre descend — 8 mouvements
- 4 **Séparer la crinière du cheval sauvage** — Croisez les avant-bras devant la poitrine, puis ouvrez en diagonale en tournant légèrement le buste — 6 par côté
- 5 **Repousser la montagne** — Poussez lentement les paumes vers l'avant à hauteur de poitrine, puis ramenez-les sans à-coups — 8 répétitions
- 6 **Rotation douce de la taille** — Main sur le genou opposé, allongez la colonne et tournez doucement en expirant — 6 par côté
- 7 **Lever le genou assis** — Tenez le bord de la chaise, levez lentement un genou, maintenez un instant, reposez avec contrôle — 6 par jambe
- 8 **Cercles de chevilles** — Soulevez légèrement un pied et faites tourner la cheville lentement dans les deux sens, puis changez — 8 cercles par pied
- 9 **La grue blanche déploie ses ailes** — Une main monte au-dessus de la tête, l'autre descend près de la hanche ; le regard suit la main haute — 6 répétitions
- 10 **Retour au calme** — Posez les deux paumes sur le bas du ventre, respirez lentement et profondément, savourez un instant — 5 respirations

Suivi sur 7 jours

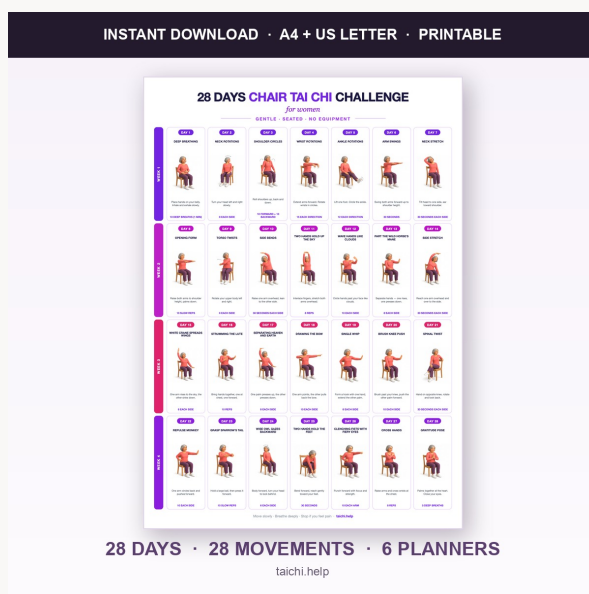
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Sécurité : bougez sans douleur et respirez naturellement. Faites une pause en cas de vertige. En cas de maladie chronique, après une opération ou en cas de troubles importants de l'équilibre, demandez d'abord l'avis de votre médecin.

Envie de vidéos guidées pour chaque exercice ? Téléchargez l'app gratuite Tai Chi Coach : taichi.help/fr/

Basé sur la pratique générale du tai chi et les repères publics du US National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH).

Vous voulez le pack imprimable complet ?



Vous avez une pièce gratuite. Voici le Set Assis complet — chaque programme, imprimé et illustré.

- ✓ Programmes complets de 28 jours, à imprimer
- ✓ Chaque mouvement illustré, étape par étape
- ✓ Calendrier mural + plannings quotidiens inclus

€19,90 €9,90 · un paiement, à vous pour toujours (TTC)



Scannez pour obtenir le set complet

taichi.help

Emportez les vidéos avec vous

Ce programme imprimé a une application gratuite qui l'accompagne : Tai Chi Coach.

- Une vidéo guidée pour chaque mouvement de ce livret
 - De doux rappels quotidiens pour ancrer l'habitude
- Un rythme lent, adapté aux seniors — rien à configurer



Scannez avec l'appareil photo de votre téléphone ou tapez l'adresse ci-dessous

taichi.help/download