

# Tai Chi sur Chaise

Routine assise de 10 minutes — PDF imprimable gratuit

Une routine douce à faire assis, au bureau, près du lit ou partout avec une chaise stable. Sans se lever, sans matériel, sans expérience. Tenez-vous droit, respirez lentement et bougez dans une amplitude confortable.

## La routine de 10 minutes

|                                          |                                                                                                                    |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Respiration de centrage               | Assis bien droit, pieds à plat, mains sur les cuisses. Respirez lentement vers le bas-ventre. — 5 respirations     |
| 2. Détente nuque & épaules               | Roulez les épaules vers l'arrière, puis tournez doucement la tête de chaque côté. Lent et souple. — 6 de chaque    |
| 3. Ouvrir la poitrine (rassembler le Qi) | Inspirez et ouvrez les bras comme pour accueillir le matin ; expirez et ramenez-les vers la poitrine. — 6 fois     |
| 4. Mains nuages (assis)                  | Tournez doucement à la taille et laissez les mains flotter devant le corps, une monte, une descend. — 8 fois       |
| 5. Séparer la crinière du cheval         | Croisez les avant-bras, puis ouvrez-les en diagonale en tournant, guidé par la main basse. — 6 de chaque           |
| 6. Brosser le genou & pousser            | Une main descend le long du genou pendant que l'autre pousse doucement à hauteur d'épaule. — 6 de chaque           |
| 7. Activer chevilles & genoux            | Levez un pied, faites des cercles avec la cheville, puis tendez et descendez le genou avec contrôle. — 8 par jambe |
| 8. Clôture : retour au calme             | Posez les paumes sur le bas-ventre. Respirez lentement et laissez le calme s'installer. — 5 respirations           |

## Express 5 minutes (journées chargées)

Peu de temps ? Faites seulement les mouvements 1, 3, 4 et 8.

## Calendrier de 28 jours

|           | L | M | M | J | V | S | D |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|
| Semaine 1 |   |   |   |   |   |   |   |
| Semaine 2 |   |   |   |   |   |   |   |
| Semaine 3 |   |   |   |   |   |   |   |
| Semaine 4 |   |   |   |   |   |   |   |

Sécurité : bougez sans douleur et gardez une respiration naturelle. Arrêtez en cas de vertige. En cas de problème de santé, consultez votre médecin avant de commencer.

Vous voulez l'audio et la vidéo guidés pour chaque mouvement ? Téléchargez l'app gratuite Tai Chi Coach : <https://taichi.help>

D'après la pratique générale du Tai Chi et les recommandations publiques du National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH, USA).