

# Marche Tai Chi

Routine d'intérieur de 7 jours gratuite à imprimer — 10 minutes par jour

La marche Tai Chi est une façon douce et à faible impact de bouger : vous marchez lentement sur place (ou dans une petite pièce) en synchronisant de doux mouvements de bras de Tai Chi avec la respiration. Sans matériel, sans saut, sans expérience — environ 10 minutes par jour dans n'importe quel petit espace.

## Comment fonctionne la marche Tai Chi

### Marchez lentement, sur place

Marchez doucement sur un point ou sur quelques pas. Talon-pointe, genoux souples, sans impact.

### Laissez la respiration guider

Bougez au rythme d'une respiration lente et régulière vers le bas-ventre — jamais pressé.

### Laissez flotter les bras

Ajoutez de doux mouvements de Tai Chi (mains nuages, rassembler le Qi) pour impliquer le haut du corps.

## La séquence quotidienne de 10 minutes

Faites cette séquence douce chaque jour. Restez dans une amplitude confortable et respirez naturellement.

- |                                                      |                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Se centrer et respirer</b>                     | Debout, bien droit, pieds écartés à la largeur des hanches, genoux souples. Respirez lentement vers le bas-ventre. — 5 respirations |
| <b>2. Marche lente sur place</b>                     | Levez chaque pied lentement, talon vers pointe, genoux souples et silencieux. Trouvez un rythme régulier. — 1 min                   |
| <b>3. Mains nuages en marchant</b>                   | Faites de petits pas d'un côté à l'autre pendant que les mains flottent devant le corps, la taille tourne. — 2 min                  |
| <b>4. Rassembler et pousser (en marchant)</b>        | Avancez d'un pas en ouvrant les bras ; poussez doucement vers l'avant en reculant. — 2 min                                          |
| <b>5. Promenade d'intérieur</b>                      | Marchez lentement dans la pièce, bras se balançant librement, respiration facile. — 3 min                                           |
| <b>6. Retour au calme : s'arrêter et s'installer</b> | Revenez à l'immobilité, paumes sur le bas-ventre, et laissez le calme s'installer. — 5 respirations                                 |

## Votre plan de 7 jours

### Jour 1 — Fondations

Apprenez la marche lente et la respiration. ~8 min.

### Jour 2 — Posture

Colonne droite, genoux souples, épaules détendues. ~8 min.

### Jour 3 — Respiration

Synchronisez chaque pas avec une respiration lente. ~10 min.

### Jour 4 — Fluidité

Ajoutez les mains nuages en marchant. ~10 min.

### Jour 5 — Équilibre

Ralentissez ; sentez chaque transfert de poids. ~10 min.

### Jour 6 – Plus long

Ajoutez la promenade d'intérieur. ~12 min.

---

### Jour 7 – Routine complète

Réunissez toute la séquence. ~12 min.

---

## Calendrier de 7 jours

Jour <b>1</b> <input type="checkbox"/>	Jour <b>2</b> <input type="checkbox"/>	Jour <b>3</b> <input type="checkbox"/>	Jour <b>4</b> <input type="checkbox"/>	Jour <b>5</b> <input type="checkbox"/>	Jour <b>6</b> <input type="checkbox"/>	Jour <b>7</b> <input type="checkbox"/>
----------------------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------------------

---

Sécurité : bougez sans douleur et respirez naturellement. Appuyez-vous sur un mur ou une chaise solide si l'équilibre est instable. Arrêtez en cas de vertige ou d'essoufflement. 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).