

Tai Chi assis — planche d'exercices

3 à 5 séances par semaine · lenteur, souffle et zéro douleur avant tout

1



Respiration abdominale

10-15 cycles lents,
dos soutenu

2



Rotations des épaules

8 fois dans chaque sens

3



Le cou du héron

5 fois par côté,
sans forcer

4



Ouverture des mains

10 ouvertures en éventail

5



Rotation des poignets

8 cercles dans chaque sens

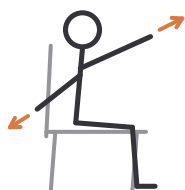
6



Soutenir le ciel

6-8 montées,
paumes vers le haut

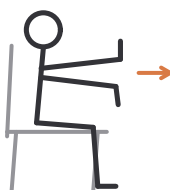
7



Écarter la crinière

6-8 fois, en alternant
les côtés

8



Repousser la vague

6-8 poussées très lentes

9



Le regard du tigre

4 fois par côté,
haut du dos seulement

10



Tenir le ballon de Qi

6-8 cycles, mains souples

11



Les nuages

6-8 cercles fluides
des mains

12



Retour au calme

Paumes chaudes sur le ventre,
5 souffles

Ordre de la séance : 1 à 12 · Choisir 3 ou 4 mouvements parmi les n° 6 à 11 · Jamais de douleur

Programme à faire valider par un médecin ou kinésithérapeute · Réduire l'amplitude à la moindre gêne