

TAI CHI FOR HEALTH - EXECICES D'ÉTIREMENTS ET D'ÉCHAUFFEMENT

By: Dr Paul Lam - © Copyright Tai Chi for Health Institute

Traduit pour les participants au cours de Physio Tai Chi - Cortaillod et La Coudre Neuchâtel par Anne-Line Poulsen - annelinepoulsen@gmail.com - 079 268 72 42

Les parties 1 et 2 présentées ici sont échauffement et exercices d'étirement combinés à des mouvements de Tai Chi. La pratique régulière des ces exercices améliore votre souplesse et renforce votre musculature.

Avant de commencer

- Porter des habits amples et confortables, des chaussures plates et confortables (ou pieds nus)
- Interrompre tout mouvement provoquant douleurs ou inconfort.
- Faire tous les mouvements lentement, de façon continue, sans à coup.
- Exécuter les mouvements librement dans votre amplitude confortable. A la première répétition du mouvement, vous devez vous contenter de 70% de votre amplitude maximale et augmenter progressivement l'amplitude en répétant le mouvement.
- Quand l'exercice est asymétrique, entraîner les deux cotés.

Partie 1 Exercices d'échauffement

- Marcher pendant une à deux minutes en secouant vos mains et vos jambes, puis en alternant poings serrés et écartement maximum des doigts tendus. Ça permet de décontracter votre musculature et vos articulations et de vous préparer aux exercices d'étirement qui vont suivre.

Partie 2 Exercices d'étirement

- Répéter chaque étirement 3 à 5 fois. Le coté par lequel on commence n'a pas d'importance.
- Si vous avez des problèmes d'équilibre, vous pouvez vous appuyer sur une chaise ou contre un mur pour vous aider à vous stabiliser. Rappel : à chaque leçon, le premier mouvement ne doit pas dépasser 70% de votre mobilité confortable. Augmenter progressivement l'amplitude.
- Ce programme propose deux étirements pour six régions du corps: nuque - épaules - colonne vertébrale - hanches - genoux - chevilles. Pour vous aider à les mémoriser, toujours les commencer par le haut : la nuque et descendre dans l'ordre jusqu'aux chevilles.
- Quand ce n'est pas précisé, l'écartement de vos pieds doit correspondre à la largeur de vos épaules.

Nuque 1



Recul de la tête

En inspirant, monter lentement les deux mains en imaginant que les poignets se font soulever par deux ballons.

Tourner la paume des mains pour que les doigts soient dirigés vers le haut, puis les amener vers le cou en reculant le menton avec précaution.
Suite de l'exercice :



Flexion de la tête

En expirant, allonger les bras en poussant les deux mains vers l'avant, paume vers l'avant, puis presser lentement vos mains vers le bas. En même temps, fléchir la tête en amenant le menton avec précaution en direction du sternum.

Reprendre l'exercice à « recul de tête ». La tête est ramenée dans sa position initiale pendant la montée des deux mains



Nuque 2

Tourner la tête – « se regarder dans le miroir »

Monter votre main gauche devant votre cou en suivant votre paume du regard. Votre main droite va se placer à côté de votre hanche droite.

Déplacer votre main gauche vers la gauche en continuant de regarder votre paume.



Votre tête tourne à gauche. Toujours suivie par votre regard, votre main gauche revient au centre. Changement de main: vous regardez votre paume droite alors que votre main gauche se place à côté de votre hanche gauche. Déplacer votre main à droite en regardant la paume droite. Le croisement des mains s'effectue devant le thorax

Epaules 1



Cercles épaules

Tourner lentement les épaules en avant, puis en arrière.

Epaules 2

Emmagasiner le Qi

En inspirant, écarter les deux bras de côté, les coudes légèrement plus bas que les mains, les paumes dirigées vers le haut jusqu'à ce que vos mains soient à la hauteur de votre tête.



En expirant, presser vos mains lentement vers le bas, devant vous, les coudes restant fléchis.



Colonne vertébrale 1



Étirement de la colonne

Mains devant vous comme si vous portiez un grand ballon. Inspirer

Expirer en poussant une main vers le plafond, paume vers le haut, doigts dirigés vers l'intérieur. En même temps, pousser l'autre main vers le sol, sur le côté, paume vers le bas, doigts dirigés vers l'intérieur et l'avant. Retour à la position de départ puis changer les mains.



Colonne vertébrale 2

Rotation de la colonne

Mains devant vous comme si vous portiez un grand ballon, main gauche dessus.
Avec les genoux légèrement plié, tourner la taille lentement vers la gauche. Puis changer les mains en mettant la droite dessus et tourner vers la droite. Garder le dos droit et détendu.



Hanches 1



Étirement en avant

En appui sur le pied droit, poser le talon gauche en avant et seulement le talon en poussant les deux mains en arrière pour aider à garder l'équilibre.
Puis faire un pas en arrière avec le pied gauche en posant la pointe du pied et en avançant les mains vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules. Répéter l'exercice de l'autre côté.
Pour rendre l'exercice plus facile, on peut poser le pied gauche vers le pied droit lors du passage du pas.



Hanches 2

Étirement de coté

Pousser vos mains sur le coté comme si elles s'appuyaient contre un mur. En même temps, écarter le pied opposé.



Genoux 1



Coups de pieds

Faire des poings décontractés, paumes vers le haut, posés à côté des hanches.

Fléchir un genou, puis donner lentement un coup de pied en avant (mouvement « au ralenti »). En même temps, avec le bras opposé, donner lentement un coup de poing en avant en tournant la paume vers le bas. Revenir à la position de départ et répéter l'exercice de l'autre côté.



Genoux 2



Pas en avant

Avec les poings vers les hanches comme dans l'exercice précédent, plier les genoux légèrement, poser le talon gauche devant soi, puis tout le pied, puis venir appuyer le poids du corps sur le pied gauche en avançant le poing droit et en tournant la paume vers le bas. Revenir à la position de départ et répéter l'exercice de l'autre côté

Chevilles 1

Flexion - extension de cheville

En appui sur un pied opposé soi.

un pied, poser en alternance la pointe puis le talon du pied devant



Cheville 2

Eversion – inversion de cheville

En appui sur un pied, poser en alternance le bord externe et le bord interne du pied opposé devant soi.

Alternative : idem en gardant le talon au sol pendant le mouvement

