

Fünf Tibeter: Der 1. Tibeter (Kreisel)

Diese Übung aktiviert die Energie. Sie kann auch am Schluss der Abfolge der fünf Übungen durchgeführt werden.

Aufrecht stehen, Arme ausbreiten und sich im Uhrzeigersinn um die Körperlängsachse drehen.

Wichtig: Mit den Augen einen Punkt fixieren und in jeder Drehung suchen. Um anzuhalten, Füsse parallel hüftbreit stellen, Finger vor der Brust zusammenhalten, Blick auf Daumen, bis der Schwindel vorüber ist.

Ausgleichsstellung: Gerade hinstellen und leicht in die Knie gehen. Die Arme seitlich am Körper mit der geöffneten Hand nach unten strecken, entspannt atmen.

Begonnen wird mit drei Wiederholungen, um dann wöchentlich um eine bis zwei Wiederholungen zu steigern, bis man auf 21 Wiederholungen gelangt ist.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO