

Cinq tibétains: Cinquième tibétain

Le cinquième rite renforce les épaules, étire l'arrière des jambes, accélère tous les vortex d'énergie, tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales.

Mains à plat sur le sol, jambes tendues, mains et pieds écartés, contracter les fessiers pour stabiliser la colonne vertébrale.

En inspirant, lever le buste et ramener le menton contre la poitrine. En expirant, laisser le corps revenir tranquillement dans la position de départ, en remontant la tête et en la poussant vers l'arrière.

Variante

plus facile

En position quadrupédique, dos droit, pointe des pieds sur le sol. En inspirant, presser la colonne vertébrale vers le haut en enroulant la nuque (dos rond). En expirant, creuser le dos en tirant le menton vers le haut, ouvrir légèrement la bouche, pousser les épaules vers le sol et vers l'extérieur.

Position de compensation: Couché sur le ventre, fléchir simultanément un coude et une jambe (du même côté). Après quelques flexions, changer de côté.

Conseil: Commencer par trois répétitions, puis ajouter une à deux répétitions supplémentaires par semaine, pour arriver à 21 répétitions.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO