Cinq tibétains: Deuxième tibétain

Le deuxième rite renforce les abdominaux et le cou, stimule le centre énergétique du plexus solaire et tonifie le pancréas et la thyroïde.

Allongé sur le dos, bras le long du corps, paumes à plat contre le sol, doigts serrés. Inspirer en redressant la tête jusqu'à ce que le menton touche la poitrine tout en tendant les jambes jusqu'à la verticale.

Attention: Le dos doit rester plaqué au sol. En expirant, redescendre lentement tête et jambes.

Position de compensation: Allongé sur le dos, fléchir les genoux. Poser les mains sur les genoux.

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