

Cinq tibétains: Premier tibétain

Le premier rite a pour but d'augmenter la vitesse de l'énergie du corps, d'améliorer l'équilibre et d'évacuer l'énergie négative.

Debout, bras tendus dans le prolongement des épaules, paumes vers le bas. Tourner sur soi dans le sens des aiguilles d'une montre.

Attention: Fixer un point avec les yeux et le chercher à chaque tour. Pour s'arrêter, placer les pieds en parallèle, à largeur de hanches, ramener les mains à hauteur de poitrine et fixer les pouces jusqu'à la fin du vertige.

Position de compensation: Debout, position droite, fléchir légèrement les genoux. Tendre les bras le long du corps, les mains ouvertes. Respirer et se détendre.

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