

## Cinq tibétains: Troisième tibétain

**Le troisième rite étire les fléchisseurs des hanches, les abdominaux et le cou. Il amène l'énergie du plexus solaire vers le cœur et tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales.**

Ce troisième exercice doit être effectué directement après le deuxième. Se mettre à genoux en gardant le corps droit, les orteils recroquevillés. Placer les mains sous les fesses contre le muscle de la cuisse. Incliner la tête en ramenant le menton vers la poitrine.

En inspirant, se pencher en arrière en arrondissant le dos et en pointant le menton vers le plafond. En expirant, ramener la tête vers l'avant.

**Position de compensation:** Agenouillé, les gros orteils l'un contre l'autre, les genoux à largeur de hanches. Appuyer le haut du corps sur les cuisses et s'incliner vers l'avant. Poser le front sur le sol les bras tendus le long du corps. Plus facile: appuyer le front sur les poings superposés.

**Attention:** Contracter les fessiers pour stabiliser la colonne vertébrale dans le mouvement vers l'arrière.

**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**