

## Cinq tibétains: Quatrième tibétain

**Le quatrième rite renforce les épaules, le bas du dos et les fessiers. Il stimule les centres énergétiques de la racine et du nombril, tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales.**

Assis les jambes tendues devant soi, écartées à largeur de hanches, mains à plat sur le sol, doigts vers l'avant, menton contre la poitrine.

En inspirant, lever le corps à l'horizontale en pliant les genoux et en laissant la tête descendre vers l'arrière. En expirant, ramener la tête vers l'avant contre la poitrine et revenir à la position assise.

**Attention:** Ne pas laisser tomber la tête vers l'arrière. Etirer le cou dans le prolongement de la colonne vertébrale.

### Variante

#### plus facile

Couché sur le dos, bras le long du corps, paume des mains sur le sol, pieds écartés à largeur d'épaules et aussi près que possible des fesses. En inspirant, soulever le bassin, laisser la tête et la plante des pieds sur le sol. En expirant, revenir à la position initiale.

**Position de compensation:** Assis, fléchir légèrement les genoux. Poser les bras sur les genoux et laisser la tête pendre vers l'avant.

**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**