

Fünf Tibeter: Der 5. Tibeter – Von der Kobra zum Hund

Während dieser Übung wird der Körper in seiner Gesamtheit stimuliert und entspannt. Wichtig ist wiederum ein guter Atemrhythmus.

Durchhängende Liegestützstellung; Kopf im Nacken; Gesässmuskeln zur Stabilisierung der Wirbelsäule angespannt. Mit dem Einatmen Heben des Körpers in umgekehrte V-Stellung und Kinn auf die Brust ziehen.

Mit dem Ausatmen das Gesäss wieder in durchhängende Liegestützstellung senken lassen und den Kopf in den Nacken legen.

einfacher

Vierfüsslerstand, gerader Rücken, Füsse sind aufgestellt. Beim Einatmen den Katzenbuckel machen, das Kinn Richtung Brustbein bewegen. Beim Ausatmen in eine leichte Hohlkreuzstellung, Kopf nach hinten beugen, Mund leicht öffnen, Schultern nach unten aussen ziehen.

Ausgleichsstellung: Auf dem Bauch liegen, gleichseitig einen Arm und ein Bein anwinkeln. Nach einiger Zeit die Seite wechseln.

Begonnen wird mit drei Wiederholungen, um dann wöchentlich um eine bis zwei Wiederholungen zu steigern, bis man auf 21 Wiederholungen gelangt ist.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO