

I cinque tibetani: Il primo tibetano (la ruota)

Questo esercizio attiva l'energia e può essere svolto anche alla fine della serie dei cinque tibetani.

In piedi in posizione eretta, aprire le braccia e ruotare in senso orario lungo l'asse longitudinale del corpo.

Attenzione: fissare un punto preciso e cercarlo dopo ogni rotazione. Per fermare la rotazione aprire i piedi parallelamente all'altezza delle anche, stringere le mani ad altezza del petto e fissare i pollici fino a quando non scompare la sensazione di capogiro.

Posizione di compensazione: In piedi, posizione eretta con le ginocchia leggermente flesse. Le braccia sono tese lungo il corpo, le mani sono aperte, respirare e rilassarsi.

Si inizia con tre ripetizioni per poi aumentare ogni settimana di una a due ripetizioni, fino ad arrivare a quota 21.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO