

Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Attivazione quotidiana: I cinque tibetani

Attorno a questi cinque semplici esercizi circolano molte leggende. Ma indipendentemente da miti e dicerie, i cinque tibetani sono molto popolari proprio grazie alla loro semplicità e all'effetto che producono: attivazione e rilassamento giornalieri del corpo.

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.

Il secondo tibetano – L'angolo

Questo esercizio stimola la muscolatura del tronco e delle gambe. Prestare sempre attenzione a respirare correttamente e in modo lento.

Sdraiarsi sulla schiena con le braccia lungo il corpo; rivolgere il palmo delle mani verso il pavimento e serrare forte le dita. Inspirare e sollevare sia il mento sia le gambe perpendicolarmente.

Attenzione: la schiena deve sempre rimanere a contatto col pavimento. Espirare abbassando lentamente le gambe e la testa.

Posizione di compensazione: Sdraiarsi per terra, piegare le gambe, piedi rimangono a terra, mettere entrambe le mani sulle ginocchia, respirare e rilassarsi.

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

Il terzo tibetano – Kamel-Variation

Questo esercizio permette di tirare la parte anteriore del corpo e di rafforzare la parte bassa della schiena e i muscoli del sedere. Attenzione, le dita dei piedi sono ripiegate e appoggiate a terra.

Il terzo esercizio va eseguito immediatamente dopo il secondo. Inginocchiarsi mantenendo il corpo in posizione eretta; gli alluci sono in posizione allineata; posare le mani sulle cosce e piegare il mento in avanti. Inspirare reclinando la testa all'indietro e allungando leggermente il corpo. Espirare piegando la testa in avanti.

Attenzione: per stabilizzare la colonna vertebrale tendere i muscoli del sedere durante i movimenti all'indietro.

Posizione di compensazione: In ginocchio per terra, gli alluci si toccano, tenere le ginocchia alla larghezza dei fianchi. Appoggiare il busto sulle cosce e spingerlo verso il pavimento. Appoggiare la fronte a terra, le braccia sono tese all'indietro ai lati del corpo. Più semplice: appoggiare la fronte sui pugni sovrapposti.

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

Il quarto tibetano – Il ponte

Questo esercizio permette di tonificare le braccia, le gambe i glutei. Inoltre apre la gabbia toracica e scioglie le articolazioni delle spalle.

Sedersi con le gambe allungate e divaricate a larghezza delle anche; appoggiare le mani sul pavimento accanto al sedere; serrare le dita e piegare il mento in avanti. Inspirare assumendo la posizione «gattoni» con la testa rovesciata all'indietro. Espirare lasciando cadere in avanti la testa e riportando il corpo alla posizione di partenza.

Attenzione: anche in questo esercizio occorre flettere la nuca all'indietro, cercando di tirare la testa sul prolungamento del proprio asse.

Variante per evitare carichi alla schiena

Sdraiarsi sulla schiena, braccia parallele al corpo, palmo delle mani rivolto a terra. Posizionare i piedi il più vicino possibile ai glutei. Durante l'inspirazione, sollevare il bacino, la testa rimane rilassata a terra, aprire i piedi alla larghezza dei fianchi e la pianta resta sul pavimento. Durante l'espiazione tornare nella posizione di partenza.

Posizione di compensazione: Sedersi per terra, flettere leggermente le gambe, posizionare le braccia sulle ginocchia lasciando la testa penzolare in avanti.

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

Il quinto tibetano – La montagna

Questo esercizio rinforza i muscoli delle braccia e del petto, allunga la parte posteriore delle gambe e della schiena e stimola e tonifica gli organi addominali.

In appoggio frontale teso rovesciare la testa all'indietro; tendere la muscolatura del sedere per stabilizzare la colonna vertebrale.

Inspirare sollevando il corpo in posizione a «V» e piegare il mento in avanti. Espirare riportando il corpo in appoggio frontale teso con la testa rovesciata all'indietro.

Variante per evitare carichi la schiena

Posizione di quadrupedia, schiena eretta, il collo dei piedi è appoggiato a terra. Durante l'inspirazione inarcare la schiena (posizione del gatto,) spostare il mento verso lo sterno. Durante l'espiazione piegare la testa all'indietro, socchiudere leggermente la bocca, tirare le spalle verso il basso e verso l'esterno.

Posizione di compensazione: Posizione ventrale, piegare un braccio e una gamba (stesso lato) e rilassarsi. Dopo qualche momento, cambiare lato.

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 UFSP