

De 5 Tibetaanse riten:



Draai rechtsom.....



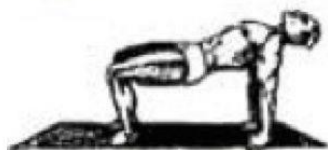
Armen naast het lichaam, inademend til benen hoog op, hoofd optillen, kin naar de borst, uitademend weer terug.



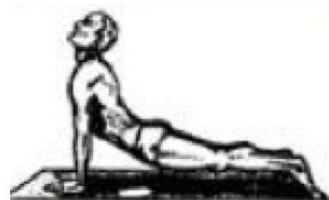
Steun op onderbenen, handen op billen of dijen. Inademend borstkas optillen, kijk omhoog (strek nek), uitademend weer terug.



4.



Zit met gestrekte benen, kin naar de borst. Voeten op heupbreedte. Duw je voeten stevig op de grond, til je bekken op, span al je spieren aan op je inademing, kom op je uitademing weer in beginpositie.



5.



Start in de plank om je handen en voeten te plaatsen. Beweeg uitademend naar de hond met het hoofd omlaag, breng dan je bekken en benen omlaag, adem in terwijl je je borstkas verruimt. Vloei dan weer terug naar de hond met hoofd omlaag.