

Tibetanske vaje – športna priredba

(Postopno do 20 ponovitev)



1. Stojimo vzravnano z nogami v širini ramen, roke so v odročenju v višini ramen, dlani so obrnjene navzdol zavrtimo se v smeri urinega kazalca, okoli svoje osi dihamo mirno skozi nos.



3. Klečimo na kolenih noge v širini ramen, vzravnan, stopala so na začetku ravno, kasneje, ko smo že nekaj časa vadili in so noge bolj prožne jih spodvijemo tako, da se prsti nog opirajo na tla, z rokama se primemo zadaj na bokih na zgornjem delu ritnic, med izdihom nagnemo glavo in rame nazaj, se opremo na stegna, hrbtenica se močno ukrivi nazaj, ramena spuščamo proti stopalom, zadržimo s stegenskimi mišicami v nizkem položaju par sekund in se dvignemo nazaj v pokončni položaj.



2. Ležimo na tleh v položaju mrtvaka, roki sta ob telesu iztegnjeni, rahlo dvignjeni, dlani sta obrnjene navzdol, ob vdihu dvignemo glavo, brada se dotakne prsi, nato dvigujemo še vzravnanе noge, ob izdihu počasi 7 sek spuščamo noge do tal.



4. Sedimo na tleh z iztegnjenimi nogami in rokami v opori ob bokih, med izdihom sklonimo glavo in se z brado dotaknemo prsi, med vdihovanjem nagnemo glavo nazaj kolikor gre in hkrati dvignemo telo tako, da se kolena upognejo in roke vzravnavajo (naredimo 'mizo'), zadržimo cca. 7 sek napete vse mišice v telesu, ob izdihu se vrnemo v začetno pozicijo in sprostimo mišice.



5. Pričnemo v položaju ko je telo v položaju obrnjene črke V, noge in roke so iztegnjene. Glava je potisnjena nazaj med ramena, hrbet raven. Z glavo gremo do tal in se potisnemo tik nad tlemi v položaj sklece, dvignemo sprednji del trupa tako, da iztegnemo roki in ukrivimo glavo čimbolj nazaj, boke spustimo na tla. V osnovni položaj se vrnemo po obratnem vrstnem redu, spustimo se v skleco tik nad tlemi in se potisnemo nazaj in navzgor v položaj V.