

Viisi tiibetiläistä riittä + helpotetut versiot

uh = uloshengitys

sh = sisäänhengitys



1A. Ensimmäinen riittä,
pyöriminen myötäpäivään

1B. Lepo savasanassa

2A + 2B Toinen riittä,
helpotettu versio

2C + 2D Toinen riittä,
klassinen versio

3A + 3B Kolmas riittä

4A + 4B Neljäs riittä,
helpotettu versio

4C + 4D Neljäs riittä,
klassinen versio

5A + 5B Viides riittä,
helpotettu versio

5C + 5D Viides riittä,
klassinen versio

Harjoituksia tehdään
dynaamisesti enintään 21
kertaa kutakin. Aloita esi-
merkiksi kuudella toistolla
ja lisää määrää vähitellen.