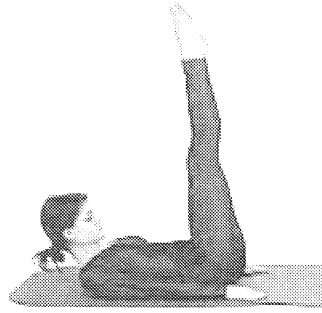


Die 5 Tibeter

2. Tibeter: Die Kerze



Ausführung:

Legen Sie sich entspannt mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten direkt neben dem Körper, die Finger sind geschlossen. Atmen Sie ruhig und tief. Nun heben Sie beim Einatmen ihren Kopf, ziehen ihr Kinn sanft zur Brust, während sie die gestreckten Beine in die Senkrechte bringen. Spannen Sie dabei alle Muskeln an. Der gesamte Rücken und das Gesäss bleiben auf dem Boden. Während Sie nun ausatmen, lassen Sie Kopf und Beine langsam zum Boden in die Ausgangsstellung senken. Enspannen Sie alle Muskeln. Achten Sie auf den Gleichklang von Atem und Bewegungsablauf: Tief einatmen, wenn Sie Kopf und die Beine heben. Vollständig ausatmen, wenn Sie Kopf und Beine senken.

Anzahl der Wiederholungen wie beim ersten Tibeter.

Zu beachten: Bei Hohlkreuz oder Rückenproblemen empfehlen wir folgende rüchenschonende Version:

Ausgangsposition in Rückenlage wie gehabt. Legen Sie die Hände unter ihr Gesäß, ziehen Sie die Beine an und winkeln Sie Ihre Knie ab. Mit der Einatmung heben Sie nun den Kopf wie bisher, ziehen aber die angewinkelten Knie in Richtung Brust und strecken dann erst die Beine in die Senkrechte. Mit der Ausatmung kommen Sie auf dem selbem Weg retour: Beine anwinkeln, Füße aufstellen und Beine ausstrecken und ablegen, während Sie den Kopf sanft zu Boden senken.

Wirkung:

Der Zweite Tibeter stärkt die Rücken - und Bauchmuskulatur, verbessert den Stoffwechsel und damit die Verdauung und Entgiftung, stimuliert alle sieben Energiewirbel, insbesondere die unteren.

Notizen:
