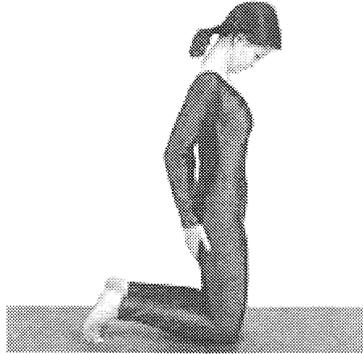


Entspannung Fernöstlich

Die 5 Tibeter

3. Tibeter: Der Halbmond



Ausführung:

Knien Sie mit aufrechtem Körper (kein Hohlkreuz) und aufgestellten Zehen auf dem Boden. Die Beine sind parallel und hüftbreit auseinander.

Senken Sie nun mit der Ausatmung das Kinn zum Brustbein (Dehnung der Halsmuskulatur). Schliessen Sie die Augen und achten Sie auf Ihren Atem. (drei bis vier Atemzüge).

Legen Sie beide Hände auf Ihre Gesässbacken und unterstützen Sie damit Ihren Rücken. Mit der Einatmung bewegen Sie den Kopf behütsam nach hinten, öffnen dabei den Mund und beugen gleichzeitig den Oberkörper vorsichtig nach hinten. Verharren Sie einen Augenblick. Dann richten Sie mit der Ausatmung den Oberkörper wieder bis zur Ausgangsstellung auf und lassen den Kopf langsam nach unten auf das Brustbein sinken.

Zum Ausgleich in die Stellung des Kindes gehen: Gesäss auf den Fersen, Die Stirn auf dem Boden und den Handflächen nach oben.

Wirkung:

Der Dritte Tibeter dehnt die Brust,
aktiviert das Halszentrum,
stärkt die Energie in der Herzgegend,
und regt die Thymusdrüse an, mehr weisse Blutkörperchen zu bilden, wodurch das Immunsystem gestärkt wird.

Notizen:
