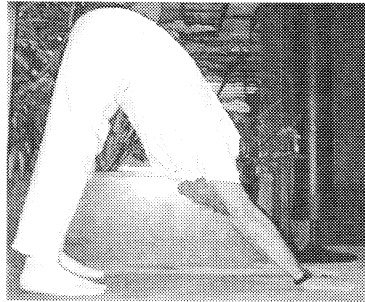


Die 5 Tibeter

5. Tibeter: Der Berg



Ausführung:

Legen Sie sich auf den Bauch, die Hände in Brusthöhe, Beine Hüftbreite auseinander, flach auf dem Boden. Ihre Stirn berührt den Boden. Stellen Sie die Zehen auf und heben Sie mit dem Einatmen Ihren Körper auf Hände und Zehe. Kopf und Oberkörper sanft nach hinten beugen. Der Mund ist leicht geöffnet. Die Beine werden durchgestreckt und parallel zum Boden gehalten.

Heben Sie mit dem nächsten Einatmen Ihr Gesäß bis Ihr Körper ein umgedrehtes V bildet. Ziehen Sie Ihre Fersen in Richtung Boden und das Kinn an das Brustbein. Verharren Sie einen Augenblick und bauen Sie mit der Ausatmung die Bewegung ab, bis Sie in der sanften Rückbeuge sind. Legen Sie den Körper nicht ab, sondern bauen Sie mit der nächsten Einatmung die V - Haltung erneut auf. **Nach drei Wiederholungen** legen Sie Ihren Körper wieder ab. Entspannen Sie dann nach in der sogenannten Schlafstellung: In der Bauchlage winkeln Sie den rechten Arm und das rechte Bein an, legen den Kopf nach rechts. Der linke Arm liegt parallel zum Körper. Bleiben Sie in dieser entspannten Stellung etwas liegen und wechseln dann zur anderen Seite.

Wirkung:

Der Fünfte Tibeter kräftigt die Muskulatur, regt Scheitel - und Stirnchakren an, schafft eine Brücke zwischen den Keimdrüsen und der Zirbeldrüse, wobei alle Energieflüsse des Körpers vor und zurück bewegt werden, bewirkt ein tiefgehendes ausbalancieren unserer Energien und aktiviert auf sehr kraftvolle Weise.

Notizen:
