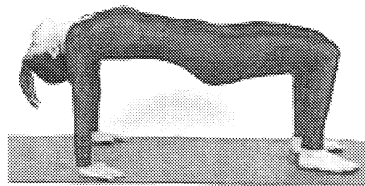


## Entspannung Fernöstlich

### Die 5 Tibeter

#### 4. Tibeter: Die Brücke



#### Ausführung:

Setzen Sie sich mit hüftbreit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Stützen Sie die Hände neben dem Gesäß ab, so dass die Wirbelsäule aufgerichtet wird. Die Finger zeigen in Richtung der Füße. Führen Sie mit der Ausatmung das Kinn an das Brustbein.

Lassen Sie nun mit der Einatmung den Kopf sanft nach hinten sinken und heben gleichzeitig den Körper so weit wie es geht an. Im Idealfall bildet der Körper eine parallele Linie mit dem Boden. Lassen Sie die Knie gebeugt, während die Arme gestreckt bleiben.

Verharren sie hier einen Augenblick. Mit der Ausatmung richten Sie den Oberkörper langsam wieder auf und kehren in die Ausgangsposition zurück. Der Kopf sinkt sanft zum Brustbein.

Zum Ausgleich können Sie in die Kindesstellung gehen: Gesäß auf den Fersen, die Stirn auf dem Boden, die Arme mit den Handflächen nach oben, nach hinten gestreckt.

Anzahl der Wiederholungen wie beim Ersten Tibeter.

#### Wirkung:

Der Vierte Tibeter dehnt auf sanfte Weise die Wirbelsäule, regt den Verdauungstrakt an und aktiviert den Solarplexus.

#### **Notizen:**

---

---

---

---

---