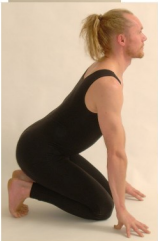


Tibetanische Niederwerfung



- Ausgangsstellung im Stand am hinteren Ende der Matte/ Decke

- einatmend: Arme über die Seite nach oben führen, Handflächen zusammen
- ausatmend: Hände zum Scheitel führen
Hände zur Stirn führen
Hände zum Herzen führen
Hände vor dem Körper zum Boden führen, Knie und Stirn zum Boden



- einatmend: aufrichten, dabei bleiben die Fingerspitzen am Boden
- ausatmend: Stirn zum Boden senken
Arme nach vorn strecken, Handflächen am Boden
über den Vierfüßlerstand in die Bauchlage kommen (Hände bleiben liegen)
Arme nach vorn strecken, Füße lang machen
Handflächen zusammen und über den Kopf führen



- einatmend: Arme lang nach vorn ablegen, Oberkörper und Kopf heben
- ausatmend: Stirn zum Boden senken
Hände neben die Schultern bringen
nach hinten auf die Fersen setzen, dabei Füße aufstellen, Stirn zum Boden
Hände neben die Knie zum Boden bringen
in die tiefe Hocke schieben
- einatmend: aufrichten und dabei die Arme über die Seite nach oben führen