

Der Elefant

(en français plus bas)

Diese lustige Körperhaltung kann mehrmals hintereinander eingenommen und auch in Bewegung ausgeübt werden.

Sie entspannt die Wirbelsäule und hilft die inneren Organe zu stimulieren. Besser ist es, sie tagsüber auszuüben und nicht am Abend vor dem schlafen.



- 1** Stehe mit leicht geöffneten Füßen
fest auf dem Boden
Fühle dich stark wie ein Elefant

- 2** Verschränke die Finger ineinander
Das wird dein Rüssel sein



- 3** Hebe mit der Einatmung die Arme über deinen
Kopf
die Finger bleiben verschränkt



- 6** Presse deine Füße fester in den
Boden und komme langsam
wieder in die aufrechte Haltung



- 7** Jetzt steht du wieder
Möchtest du die Übung
wiederholen?



- 4** Mit der Ausatmung beugst du deine Knie
Greife mit deinem Rüssel (den Armen) nach
unten zwischen deinen Beinen hindurch,
ohne die Füße zu bewegen.
Diese sind immer noch fest im Boden veran-
kert.

- 5** Schwinde deinen Rüssel nun drei-
bis viermal zwischen deinen Beinen
nach vorne und zurück Beinen
Der Kopf bleibt entspannt



Français plus bas



L'éléphant

(Deutsch oben)

Cette amusante posture peut s'enchaîner plusieurs fois à la suite, y compris en se déplaçant.

Elle assouplit la colonne vertébrale et favorise la stimulation des organes internes. Elle se pratique la journée, mais pas le soir, avant le coucher.



1 Debout, les pieds un peu écartés,
bien enfonces dans le sol
Tu te sens fort comme un éléphant

2 Tu croises les doigts devant toi
C'est la trompe de l'éléphant



3 En inspirant monter les bras au-dessus de la tête
en gardant les doigts entrelacés



7 Te revoilà debout.
Veux-tu recommencer?



4 En expirant, plies les genoux
Passe la trompe (les bras) entre les
jambes, vers le bas sans bouger tes
pieds qui sont bien plantés au sol

5 Tu balances ta belle trompe 3-4 fois
entre tes pattes
Gardes ta tête bien relâchée



6 Appuies bien fort sur tes pieds
Remontes doucement à la verticale

