

# 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

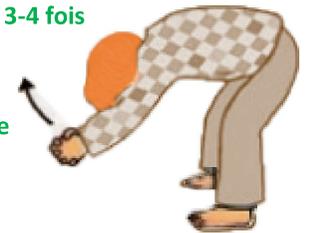


**4** En expirant, plies les genoux  
Passe la trompe (les bras) entre les  
jambes, vers le bas sans bouger tes  
pieds qui sont bien plantés au sol

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



**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



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



**7** Te revoilà debout.  
Veux-tu recommencer?



Deutsch unten



# 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



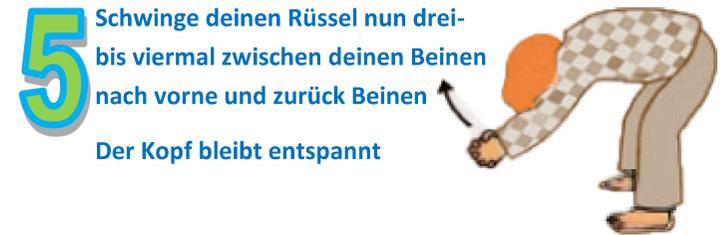
- 6** Presse deine Füße fester in den  
Boden und komme langsam  
wieder in die aufrechte Haltung



- 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 verankert.



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