

# 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