

De vijf Tibetanen: oefeningenserie genaamd Fontein der Jeugd!



armen spreiden, draai rechts om (met klok mee).



2a: start liggend op rug. Handpalmen naar aarde.



2b: inademend hef hoofd en



2c: benen. Uidademend terug Ontspan even je spieren.



3a: zit op knieën, tenen geplaatst, handen op billijn



3b: uidademend hoofd naar voren, kin naar borst



3c: inademend hoofd achterwaarts, buik/borst naar voor.



4a: benen languit, handpalmen naast billen plaatsen.



4b: uidademend hoofd naar voren, kin naar borst.



4c: inademend billen heffen en naar boven kijken.



5a: inademend in cobrahouding



5b: uidademend in dolfinjnhouding