

Aktiviere deinen Körper
gewinne neue Energie
und
finde deine innere Ruhe



Einführung

Die 5 Tibeter sind Übungsfolgen, die ursprünglich aus dem Hata-Yoga abgeleitet worden sind.

Mit Hilfe dieser Übungen werden deine Energiezentren angeregt und aktiviert. Die Yoga-Philosophie kennt 7 Energiezentren (Chakren), die das Leben beeinflussen.

Die Einheit von Körper, Geist und Seele soll mit diesem Programm befördert werden!

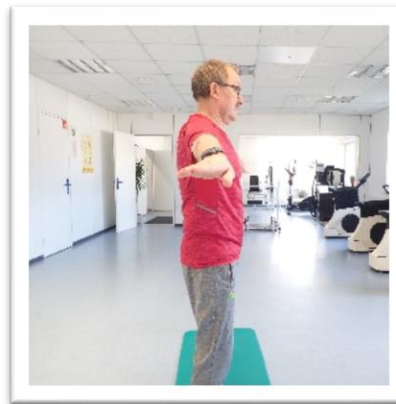
Alle, die sich diesem Programm widmen, sollten beachten:

- Keinen sportlichen Ehrgeiz bei der Umsetzung der Übungen, sondern exakte Ausführung.
- Beachte immer die Atmung als einen wichtigen Bestandteil der Übung.
- Versuche immer fließende und behutsame Bewegungen mit der Atmung zu harmonisieren.
- Steigere langsam die Übungen bis zu maximal 21 Wiederholungen.
- Gehe immer mit einer positiven, gelassenen Grundstimmung an das Übungsprogramm.
- Die Übungen haben einen meditativen Aspekt. Versuche im Körper die Wirkung der Bewegung und der Atmung zu erfühlen.
- Konzentriere dich bei der Ausführung des Programmes nur auf dich selbst!

Die 5 Tibeter

Erster Tibeter: Im Kreis drehen

Aufrecht hinstellen; Knie leicht gebeugt. Arme horizontal, parallel zum Boden halten; Augen geradeaus auf einen Punkt fixieren; langsam im Uhrzeigersinn (von links nach rechts) auf der Stelle drehen; während der ersten Woche drei bis sechs Umdrehungen; allmählich auf maximal **21** Umdrehungen steigern; fixierter Punkt ist deine Orientierungshilfe; Mit leicht geöffneten Füßen einen Moment stehenbleiben, die Handflächen in Brusthöhe zusammenlegen und auf die beiden Daumen schauen. Das stabilisiert Ihr Gleichgewicht. Der erste »Tibeter« kann am Anfang oder am Ende der Übungen gemacht werden.



Wirkung: Steigerung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit, Anregung der Energiezentren

Die 5 Tibeter

Zweiter Tibeter: Liegen, Kopf und Beine anheben

Entspannt auf dem Rücken liegen; Arme seitlich ausgestreckt; Finger eng zusammengehalten; atme ruhig und tief; hebe beim Einatmen den Kopf und die angewinkelten Knie langsam und gleichmäßig in Richtung Bauch; Rücken bleibt vollständig am Boden; Beim folgenden Einatmen beide Beine senkrecht nach oben strecken; lasse beim Ausatmen Kopf und Beine langsam zurücksinken und entspanne alle Muskeln; ruhig und entspannt weiter atmen; In der ersten Woche nur 3 mal wiederholen und allmählich bis maximal **21** mal steigern.



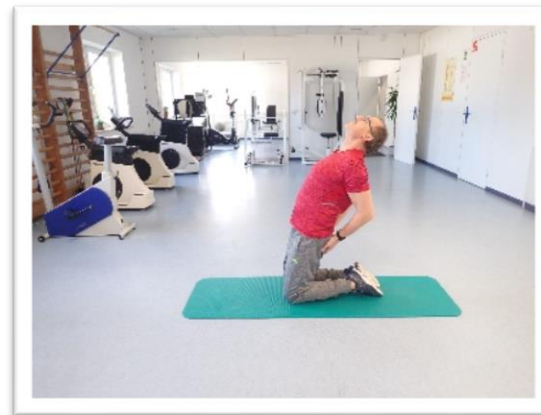
Wirkung:

Alle sieben Energiewirbel werden stimuliert, besonders aber die unteren. Stärkung der Bauchmuskeln, Steigerung der Abwehrkräfte des Immunsystems.

Die 5 Tibeter

Dritter Tibeter: Aufrecht knien, behutsam nach hinten beugen

Knien mit aufrechtem Körper (kein Hohlkreuz!), aufgestellte Zehen; senke das Kinn zur Brust; schließe die Augen; atme ruhig drei bis vier Atemzüge; beide Hände auf den Po legen; mit dem Einatmen den Kopf behutsam nach hinten bewegen; öffnen dabei den Mund, beuge gleichzeitig den Oberkörper vorsichtig nach hinten; verharre hier einen kurzen Moment und beginne Sie auszuatmen, dabei den Oberkörper wieder in aufzurichten; lasse den Kopf langsam nach unten auf die Brust sinken; zum Ausgleich anschließend in die Kindsstellung gehen, Gesäß auf die Fersen, Stirn auf den Boden gerichtet.



Wirkung:

Die Brust wird gedehnt, stimuliert werden vor allem das Herz- und das Kehlkopfchakra. Sie können sich bei der Übung innerlich auf Ihr Lebensziel konzentrieren.

Die 5 Tibeter

Vierter Tibeter: Gerade sitzen, Körper zu einer Brücke heben.

Mit hüftbreit ausgestreckten Beinen sitzen; beide Hände stützen neben dem Gesäß; die Wirbelsäule wird aufgerichtet; das Kinn zur Brust senken; hebe das Gesäß vom Boden und beginne es in Richtung Füße zu schieben; heben jetzt das Gesäß so weit hoch wie es geht, bis der Körper eine parallele Linie zum Boden bildet; dehne den Oberkörper, führe den Kopf behutsam nach hinten, öffne den Mund; halte diese Position einen Augenblick.

Beginne mit dem Ausatmen und führen dabei den Körper langsam zurück; übe fließend und verbinde die Bewegung mit der Ein- und Ausatmung.

Lasse anschließend zum Ausgleich den Oberkörper nach vorn über die aufgestellten Beine hängen.



Wirkung:

Aufrichtung und Dehnung der Wirbelsäule, Anregung des ganzen Verdauungstraktes und des Solarplexus.

Die 5 Tibeter

Fünfter Tibeter: Liegen, aufstützen und das Becken hochheben.

Auf den Bauch legen, die Hände in Brusthöhe flach auf den Boden stützen; Stirn berührt den Boden; die Zehen aufstellen; hebe mit dem Einatmen den Körper auf Hände und Zehen; Kopf und Oberkörper sanft nach hinten beugen, Mund leicht geöffnet; Beine durchgestreckt und parallel zum Boden halten; hebe mit dem nächsten Einatmen das Gesäß, bis der Körper ein umgedrehtes V bildet; ziehe die Fersen in Richtung Boden, das Kinn ans Brustbein; verharren einen Moment und baue die Bewegung mit dem Ausatmen ab, bis zur sanften Rückbeuge; legen den Körper nicht ab, sondern baue mit dem nächsten Einatmen die V-Haltung erneut auf. Nach drei Wiederholungen lege den Körper wieder ab. Steigere von Woche zu Woche langsam, aber kontinuierlich bis maximal 21 Wiederholungen.



Wirkung:

Kräftigt die Muskulatur
und bringt Schwung in alle
Körperfunktionen.

Angeregt werden vor allem das Scheitel-
und das Stirn-Chakra.

Die 5 Tibeter

Abschluss

Zum Abschluss auf den Rücken legen und die Beine aufstellen.

Die Hände auf dem Bauch ablegen und die Atmung tief in den Bauch lenken.

Einige Minuten die Übungen nachempfinden und die Bauchatmung in einem ruhigen Atemrhythmus wirken lassen.

Viel Spaß beim Üben