

DIE FÜNF TIBETER

Die Fünf Tibeter sind eine einfach geniale Kombination von nur fünf Bewegungsabläufen. Sie gehören zu den ältesten fernöstlichen Methoden, Entspannung und Fitness zu finden und so neue Kräfte und Energien zu tanken. Dadurch versetzen sie jeden Menschen in Tibeter die Lage, seine «Batterien» für den Alltag, d.h. das Reservoir seiner körperlichen und seelisch-geistigen Kräfte aus sich selbst heraus mit Energieübungen zu regenerieren und aufzuladen. Die Fünf Tibeter eignen sich sowohl für junge als auch für ältere Menschen, für Kinder und auch für Menschen, die sich selten bis nie richtig und vor allem bewusst bewegen.

Das Energieprogramm der Fünf Tibeter hilft uns, nicht nur die äussere Balance des Körpers herzustellen, sondern insbesondere auch die innere Balance des Geistes und der Seele. Bei den Fünf Tibeter soll ich mir immer wieder bewusst sein, dass es nicht allein körperbetonte Übungen sind, sondern es sich bei diesen Übungen um Riten handelt. Ein Ritual ist mehr als eine Übung. Die Fünf Tibeter laden geradezu ein, auf den Körper zu horchen. Die Chakrenaktivität steigt nach einmaliger Praktizierung der Tibeter auf über 20%, meist jedoch auf 30% ansteigt. Diese Anhebung des Energieniveaus hält meist mehrere Stunden an. Deshalb sind diese spirituellen Übungen grandios.

In kurzer Zeit wird das gesamte Meridian-, Chakren- und Aurasystem gereinigt und energetisiert, Ausgeglichenheit, Vitalität und spirituelles Wachstum sind in der Regel schon nach den zweiten bzw. dritten Übungseinheiten wahrzunehmen.

Die Übungen:



Erster Tibeter - drehen, wie sich die Erde dreht...

Du stehst fest auf deinen Füßen, schulterbreit auseinander platziert.

Du fühlst dich mit der Erde verwurzelt und hast einen sicheren Start, wenn du beginnst, **dich rechtsherum zu drehen**.

Du gehst leicht in die Knie und faltest deine Hände etwa 30 Zentimeter vor deinem Brustbein.

Spüre deine Handflächen, spüre die Kraft, die hindurch fließt, atme dreimal tief ein und aus. Breite dann deine Arme aus, als wolltest du fliegen und dreh dich rechtsherum.



Abschließend führst du die Hände wie zu Beginn wieder zusammen. Die Handflächen werden aufeinander gedrückt, bis du den Druck über Unterarm, Oberarm, Schulter in Richtung Innenohr wahrnimmst, um einem möglichen Schwindelgefühl entgegen zu wirken.

Zweiter Tibeter - die Fußsohlen der Sonne entgegen...



Du legst dich flach auf den Boden. Die Arme neben dem Körper, die Handflächen nach unten. Geschlossene Augen erhöhen die Aufmerksamkeit nach innen.

Die Füße ein wenig angespannen. Die Fußspitzen in Richtung Kopf zeigend erhöhst du die Muskelanspannung von der Wade bis zu den Gesäßmuskeln.



In dieser Kraft beginnst du mit dem Einatmen die gestreckten Beine und gleichzeitig den Kopf zu heben - ohne die Schultern vom Boden mit zu heben.

Während des Ausatmens Beine und Kopf wieder ablegen.

Du achtest dabei besonders auf deine Lendenwirbel, die gut am Boden liegen müssen - um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Einatmen - Beine und Kopf nach oben

Ausatmen - Beine und Kopf ablegen

Dritter Tibeter

Herzen öffnen, Horizonte erweitern...



Du kniest mit aufgerichtetem Körper von den Knien bis zum Scheitel.

Die Zehenspitzen sind wegen des besseren Gleichgewichtes aufgestellt, die Knie schulterbreit auseinander placiert.

Handflächen werden hinten angelegt im Oberschenkel-Gesäßmuskulbereich. Denn später benötigst du dort ein wenig „Nachdruck“, wenn du den Beckenbereich nach vorn schieben willst.



Kopf senken, ausatmen. Danach einatmend gleichzeitig in sanfter, harmonischer Bewegung Beckenbereich nach vorne, so weit es geht, den Brustbereich dehnen, das Kinn bleibt bis zum Schluss in Richtung Brust. Dann lässt du den Kopf sanft nach hinten sinken, Mund leicht geöffnet. Mit der Ausatmung kehrst du wieder zurück in die Ausgangshaltung. Dann wieder Kopf senken und so fort.

Einatmen - nach hinten beugen

Ausatmen - aufrichten



Abschließend streckst du die Zehen wieder aus, senkst das Gesäß auf die Fersen, die Stirn zu Boden, die Hände nach hinten. Mit den Handflächen nach oben.

Mit dem Einatmen lenkst du deine Aufmerksamkeit in den Nierenbereich und fühlst, wie sich dieser Körperbereich dehnt.

Nach einiger Zeit richtest du deinen Oberkörper Wirbel für Wirbel langsam auf und legst die Unterarme mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel.

Vierter Tibeter - Brücken in innere und äußere Welten...



Du sitzt mit gestreckten Beinen aufrecht, dein Körper bildet einen rechten Winkel.

Handflächen zum Boden, Fingerspitzen nach vorne, rechts und links neben deinen Oberschenkeln, nahe Hüftgelenk.

Die Beine hüftbreit auseinander, Füße parallel, Zehen gerade nach vorne.



Oberkörper, Hals und Nacken sind aufrecht, als würden von deinem Scheitel Seidenfäden ausgehen, die dich nach oben ziehen.

Du neigst ausatmend den Kopf zur Brust und erhebst einatmend deinen Körper vom Boden, indem du dich auf deine Hände stützt und die Knie nach vorne schiebst. Am Schluss sinkt behutsam der Kopf bei geöffnetem Mund nach hinten.

Einatmen - hochkommen

Ausatmen - zurück in Ausgangsstellung



Zur Entspannung ziehst du die Knie an, hängst die Oberarme so weit wie möglich über die angezogenen Knie und lässt den Kopf nach vorn hängen.

Der Fünfte Tibeter - Himmel und Erde verbinden...



Die Übung beginnt in der Bauchlage. Die Stirn berührt den Boden.

Deine Zehenspitzen sind aufgestellt, die Hände rechts und links auf die Handflächen gestützt, unterhalb der Schultergelenke.

Während du langsam ausatmest hebst du Kopf, Schultern, Rumpf, Ober- und Unterschenkel vom Boden.

Du bildest mit deinem Körper einen schönen Bogen nach oben, stehst dann auf deinen Handflächen der gestreckten Arme und auf den Zehenspitzen.



Mit der Einatmung hebst du das Gesäß zum Himmel. Die Fersen ziehst du in Richtung Boden, dein Kinn in Richtung Brustbein.

Einatmen - hochkommen

Ausatmen - zurück in Ausgangsstellung



Zur Entspannung wie abgebildet hinlegen.

Ersatzübungen:

Sollte die eine oder andere Übung nicht wie abgebildet durchgeführt werden können (gesundheitliche Gründe, Muskelschwächen,...) gibt es **ERSATZÜBUNGEN**. Diese Ersatzübungen sind etwas leichter durchzuführen, sollten aber die gleiche Wirkung zeigen.

Für den **Ersten Tibeter** gibt es keine wirkliche Ersatzübung. Am Anfang ist es wichtig sich langsam zu Drehen. Die Geschwindigkeit erhöht sich automatisch je mehr man geübt ist. Eine weitere Hilfe ist es den Blick auf einen Punkt zu fixieren oder sich abwechselnd nach links und nach rechts zu drehen.

Beim **Zweiten Tibeter** legt man die Beine nicht flach auf den Boden, sondern winkelt sie an und hebt sie von dieser Position aus nach oben.

Die Beine zwischendurch immer wieder abstellen



Beim **Dritten Tibeter** nimmt man die gleiche Grundposition ein. Anstatt sich nach hinten zu beugen, hebt man die Arme beim Einatmen vor dem Körper hoch, Blick nach vorne oben, und senkt sie beim Ausatmen neben dem Körper, Blick zu Boden.

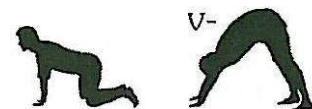


Beim **Vierten Tibeter** folgende Grundposition einnehmen: Arme seitlich ablegen.

Beim Einatmen das Becken zur Brücke hochheben, beim Ausatmen wieder zurück in die Ausgangsposition.



Beim **Fünften Tibeter** aus dem „Vierfüßlerstand“ beim Einatmen in das umgekehrte V, beim Ausatmen wieder zurück in den „Vierfüßlerstand“.



Die Wirkung:

Der erste Ritus regt den Energiefluss in den Energiezentren an und belebt die damit verbundenen Nerven, Organe und Drüsen. Wir fühlen uns besser geerdet und können mit dieser Übung negative Gefühle wie Frust oder Depressivität transformieren.

Der 2. Tibeter stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur und verbessert den Stoffwechsel und dadurch auch die Verdauung und Entgiftung.

Beim 3. Tibeter steigt die Energie in die Herzgegend, und wir aktivieren gleichzeitig das Halszentrum. Unser Immunsystem wird gestärkt, da wir die Thymusdrüse anregen, mehr weiße Blutkörperchen zu bilden. Durch die starke Durchblutung des Halses werden wir nicht mehr so leicht heiser.

Der 4. Tibeter ist ein sehr kraftvoller Ritus, der unsere sexuelle Energie stärkt, weil er das Sinnlichkeitszentrum anregt. Wir entwickeln unsere Kreativität.

Der 5. Ritus schafft eine Brücke zwischen den Keimdrüsen und der Zirbeldrüse, wobei alle Energieflüsse des Körpers vor und zurück bewegt werden. Der fünfte „Tibeter“ bewirkt ein tiefgehendes Ausbalancieren unserer Energien und aktiviert uns auf sehr kraftvolle Weise.

Durch die Kombination von Bewegung, Atmung, körperlicher und geistiger Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren die Fünf Tibeter - Übungen den Fluss unserer Lebensenergie. Ein harmonischer Fluss unserer Lebensenergie ist die Grundlage für Gesundheit, Vitalität, Kreativität und geistig-seelischem Wohlbefinden bis ins hohe Alter. Diese Übungen sind Wege, die uns wieder nach innen führen, zu unserem ureigenen Wesenskern. Die Übungen helfen uns, wieder gesünder, lebendiger und bewusster zu werden. Sie sind der Schlüssel zu uns selbst und zu unserer Mitwelt. Sie fördern die Langlebigkeit des Körpers, die Kraft des Herzens und die Klarheit des Geistes.

Meditationssätze für die Tibeter

Da bei den Übungen meist mitgezählt wird, empfiehlt es sich die Sätze vor und zwischen den Übungen auszusprechen oder zu denken:

„Meine Energie fließt frei und offen“
„Ich lebe bewusst aus meiner Mitte“
„Ich öffne mich der Schönheit des Lebens“
„Ich bin kraftvoll und lebendig“
„Ich spüre und genieße die Vitalität“
„Ich bin geistig und körperlich flexibel“
„Mein Körper wird leicht und leichter“

Dies sind nur einige Beispiele. Es können natürlich auch eigene Sätze gewählt werden.

Ideal -Programm der 5 Tibeter

1. Woche	3x
2. Woche	5x
3. Woche	7x
4. Woche	9x

die Übungen pro Woche um 2 erhöhen

10. Woche	21x
11. Woche	21 + 3x
12. Woche	21 + 5x
13. Woche	21 + 7x
20. Woche	21 + 21x

Ab der 11. Woche kann eventuell der 6. Tibeter dazu genommen werden (3-6x).

Der Sechste Tibeter

Nur empfehlenswert wenn die Übung korrekt ausgeführt werden kann!



- aufrecht stehen - ausatmen - Luftleere halten - Bauch einziehen - wie abgebildet beugen - Vakuum bilden - PC Muskel anspannen - langsam aufrichten -Arme in der Hüfte abstützen - einatmen

Wirkung: Sexuelle Energie, Lebensenergie, wird bewusster erlebt. Zunächst einmal dadurch, dass sie überhaupt in Bewegung gerät. Vieles in unserem Körper und Geist ist ständig in Bewegung - alles Energie. Doch da gibt es eine ganz besondere Energie, im Yoga „Kundalini“ genannt. Sie schläft, zusammengerollt wie eine Schlange, im Muladhara-Chakra, dem untersten der sieben Energiezentren. Der sechste „Tibeter“ weckt sie auf. Ein elektrischer Impuls bewegt sich über das Rückenmark in Richtung Gehirn, wenn der PC-(Beckenboden) Muskel zwischen den Beinen angespannt wird. Erlösung von Kopfschmerzen, bessere Konzentration, mehr Lust auf Leben und Liebe.

Buchempfehlung: Der Sechste 'Tibeter' von **Christian Salvesen**

Elisabeth Wieden

Dipl. Gesundheitspädagogin, Dipl. Kinesiologin & Energetikerin

0660/7671510

mail@easy-going.co.at, www.easy-going.co.at