

FINDE DEINE BALANCE

DIE 5 TIBETER

Die Fünf Tibeter sind eine Serie von fünf Übungen, die ursprünglich aus der tibetischen Tradition stammen und als "Quelle der Jugend" bekannt sind. Diese Übungen sollen Energiezentren (Chakras) im Körper aktivieren, die Flexibilität verbessern, die Lebensenergie (Prana) stärken und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Sie werden oft als Mischung aus Yoga, Qigong und spiritueller Praxis beschrieben.

Allgemeine Vorteile der Fünf Tibeter

- **Körperliche Gesundheit:** Förderung von Flexibilität, Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Haltung.
- **Energiefluss:** Aktivierung des Chakras & Harmonisierung des Energieflusses.
- **Stressabbau:** Beruhigung des Geistes und Förderung innerer Ruhe.
- **Verjüngung:** Anregung von Stoffwechsel und Vitalität, wodurch sie als "Anti-Aging"-Praxis bekannt sind.
- **Einfachheit:** Die Übungen dauern nur 10-15 Minuten und sind leicht zu erlernen.

Beginne alle Übungen mit 3-5 Wiederholungen und steigere dich langsam auf bis zu 21 über die nächsten Wochen.

1. TIBETER - DER KREISEL



- Ziel: Aktiviert alle Chakras, fördert Balance und Gleichgewicht.
- Ausführung: Stelle dich aufrecht hin, die Arme seitlich ausgestreckt.
- Drehe dich im Uhrzeigersinn (falls dir schwindlig wird, bleib stehen und konzentriere dich auf deinen Atem).

2. TIBETER - DIE KERZE



- Ziel: Stärkt die Bauchmuskeln und regt die Durchblutung an.
- Ausführung: Lege dich flach auf den Rücken, die Arme seitlich am Körper.
- Hebe gleichzeitig die Beine und den Kopf an, sodass dein Kinn Richtung Brust geht.
- Senke beides langsam zurück, ohne den Boden hart zu berühren.

3. TIBETER - DER BOGEN



- Ziel: Öffnet die Brust, dehnt die Wirbelsäule und aktiviert den Solarplexus.
- Ausführung: Knien Sie sich auf den Boden, die Zehen aufgestellt, die Hände auf den Hüften.
- Beuge dich leicht nach hinten, bis du eine sanfte Dehnung spürst.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

4. TIBETER - DIE BRÜCKE



- Ziel: Stärkt die Rückenmuskulatur und dehnt die Vorderseite des Körpers.
- Ausführung: Setze dich auf den Boden, die Beine ausgestreckt, die Hände seitlich neben der Hüfte.
- Hebe das Becken an, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet, wie eine Brücke.
- Senke das Becken langsam zurück in die Ausgangsposition.

5. TIBETER - DER BERG



- Ziel: Fördert Kraft, Flexibilität und Energiefluss.
- Ausführung: Gehe in die Liegestützposition, die Arme gestreckt.
- Drücke das Becken nach oben, bis dein Körper ein umgekehrtes "V" bildet (wie im herabschauenden Hund im Yoga).
- Kehre in die Liegestützposition zurück.

Praktische Hinweise

Dauer: Zu Beginn reichen 5-7 Wiederholungen pro Übung. Die Wiederholungen können schrittweise bis auf 21 erhöht werden.

Atmung: Atme bewusst und gleichmäßig, idealerweise in Einklang mit den Bewegungen.

Zeitpunkt: Übe täglich, am besten morgens, um den Tag energiegeladen zu beginnen.

Achtsamkeit: Höre auf deinen Körper und vermeide Überanstrengung.

Die Fünf Tibeter sind eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Sie passen ideal in jeden Tagesablauf, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener.