



### Die 5 Tibeter

#### **Ein wirksames Übungssystem**

Die 5 Tibeter sind Energie- und Entspannungsübungen, die ihren Ursprung in klassischen Hatha-Yoga-Übungen haben. Sie wurden aus der statischen Form herausgelöst und mit einer bewussten Atemlenkung in dynamische Bewegungsabläufe umgewandelt. Sie bilden eine vollkommene Einheit, ein sinnvolles Ganzes. Die 5 Tibeter sind ein einfach zu erlernende Methode, um unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu steigern.

Der tägliche zeitliche Aufwand beträgt 10 – 20 Minuten. Diese Übungen können sowohl zu Hause, als auch im Urlaub immer ausgeführt werden.

Trotz ihrer scheinbaren Einfachheit haben die 5 Tibeter eine allumfassende, ganzheitliche Wirkung. Sie wirken auf jede Zelle des Körpers, jede Sehne, jeden Muskel, jeden Knochen und jedes Organ. Sie beleben das Energiesystem, die Chakras, das endokrine Drüsensystem und das Immunsystem. Die ausgewogene, ganzheitliche Mischung aus Bewegung, Atmung und geistiger Achtsamkeit aktiviert den Fluss der Lebensenergie.

Die 5 Tibeter eignen sich für Menschen jeden Alters ebenso, wie für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

#### **Die 5 Tibeter als Atemübung**

Der Atem ist die Nabelschnur zu unserer Seele, zu unserem innersten Wesenskern, und er verbindet uns mit allem, was um uns existiert. Er kann uns als Brücke dienen, um unser Selbst zu erfahren und mit unserem Ursprung in Kontakt zu sein.

Eines der Geheimnisse der 5 Tibeter und ihrer Wirkungen liegt in der harmonischen Verbindung von bewusster, tiefer Atmung und achtsamer Bewegung. Das fördert einen harmonischen Atemrhythmus und vertieft unseren Atem. Ein- und Ausatmung kommen ins Gleichgewicht. Das unterstützt wiederum unser körperliches, seelisches und geistiges Gleichgewicht.



## erster Tibeter – der Kreisel (Energiefeld-Übung)



Stehe gerade, die Füsse fest verankert. Falte Deine Hände am Brustbein. Atme durch die Nase ein, atme durch den Mund aus. Die Füsse flach am Boden spüren – dies dient zur Erdung. Die Hände auf Augenhöhe anheben – tief einatmen. In der Ausatmung strecken wir die Arme seitlich horizontal, die Handflächen nach unten offen.



Beginne Dich langsam im Uhrzeigersinn um die eigene Achse zu drehen. Mache dies in Deiner eigenen Geschwindigkeit, sodass Du Dich jederzeit stabil und sicher fühlst. Beginne mit 3 Umdrehungen und steigere bis maximal 21 Umdrehungen.



Ausgleichsübung: Falte Deine Hände vor der Brust und fixiere sie mit Deinen Augen. Atme langsam ein und aus, bis das Schwindelgefühl langsam aufhört und Du zur Ruhe kommst. Nimm Deine Arme nach unten.

### Anmerkungen

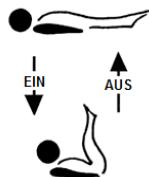
Starte diese Übungen mit nur ein paar wenigen Umdrehungen in der ersten Woche. Steigere die Anzahl der Umdrehungen mit der Zeit bis auf maximal 21. Drehe höchstens so lange, bis Du einen leichten "Schwindel" spürst.

Trage keine Schuhe, die Verletzungen oder verdrehte Knöchel verursachen können. Socken auf einem glatten Boden sind gut, da sie eine gute Rotation ermöglichen.

## zweiter Tibeter – die Kerze (Erd-Übung)



Ausgangsposition: Lege Dich flach auf den Rücken, die Beine geschlossen, die Arme an Deiner Seite mit den Handflächen flach auf dem Boden, Daumen leicht unterhalb des Gesäßes.



Entspannen Dich für 5 bis 10 Sekunden. Beim Einatmen hebe den Kopf vom Boden, ziehe das Kinn gegen die Brust und hebe gleichzeitig die gestreckten Beine hoch in eine vertikale Position - Füsse bleiben angewinkelt. Beim Ausatmen Beine-Absenken und den Kopf wieder entspannt hinlegen.



Ausgleichsübung: Nach Beendigung der Übung lege die Hände auf den Bauch, entspanne Deinen Körper und versuche tief in den Bauchbereich ein- und auszuatmen. Nach ein paar tiefen Atemzügen winkle die Beine an, umfasste die Knie mit den Armen und beginne mit den Beinen zu kreisen – ein paar Kreise im Uhrzeigersinn, ein paar Kreise im Gegenuhrzeigersinn.



### Anmerkungen

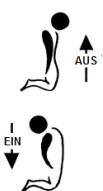
Starte diese Übung mit nur ein paar wenigen Wiederholungen in der ersten Woche. Allmählich die Zahl der Wiederholungen mit der Zeit bis auf maximal 21 erhöhen.

Führe diese Übung auf einer weichen Bodenoberfläche aus (Matte oder Teppich). Vermeide harte und kalte Oberflächen wie Beton oder Stein.

### dritter Tibeter – der Halbmond (Luft-Übung)



Ausgangsposition: Knie Dich hüftbreit hin, die Zehen sind aufgestellt, der Körper ist aufrecht, die Hände an den Seiten, das Kinn am Brustbein. Die Übung beginnt immer ausgeatmet mit dem Kinn Richtung Brustbein. Nacken ist lang, gedehnt.



Beim Einatmen gehen die Hände nach hinten unters Gesäß und stützen ab. Die Schultern dabei mitnehmen und die Brustwirbelsäule nach hinten biegen. Kopf langsam in den Nacken sinken lassen. Mund leicht öffnen. Beim Ausatmen Wirbelsäule wieder aufrichten, Kopf zuerst aufrichten und dann auf Brustbein sinken lassen. Hände an die Flanken.



Ausgleichsübung: Nach Beendigung der Übung entspanne Deine Füsse, setze Dich auf Deine Fersen und lege Deinen Oberkörper auf Deine Oberschenkel ab, die Arme am Boden neben Deinen Beine hin zu den Füßen (Childposition)

### Anmerkungen

Starte diese Übung mit nur ein paar wenigen Wiederholungen in der ersten Woche. Allmählich die Zahl der Wiederholungen mit der Zeit bis auf maximal 21 erhöhen.

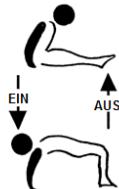
Variiere diese Übung, indem Du beim 1. Einatmen bloss die Brustwirbelsäule nach hinten biegst, beim 1. Ausatmen anschliessend den Kopf in den Nacken sinken lässt. Beim erneuten Einatmen richtest Du die Brustwirbelsäule wieder und beim abschliessenden Ausatmen lässt Du den Kopf auf die Brust sinken. Diese Variante ist sehr meditativer.



### vierter Tibeter – die Brücke (Wasser-Übung)



Ausgangsstellung: Hände am Ansatz des Beckens - Kinn zum Brustbein ziehen – Füsse Richtung Körper anziehen.



Nun das Gesäß Richtung Füße schieben, bis es sich vom Boden abhebt. Weiter schieben, bis sich eine Brücke bildet. Den Kopf wieder in den Nacken legen, aber nur soweit, wie es angenehm ist. In der Ausatmung setzen wir uns wieder hin – Kinn zum Brustbein legen – Füsse anziehen.



Ausgleichsübung: Zum Ausgleichen der Spannung nehmen wir die Füsse zum Körper und lassen die Beine seitlich fallen. Lasse die Hände links und rechts vom Körper liegen und versuche Dich so weit wie möglich mit der Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule und der Lendenwirbelsäule "einzurollen".

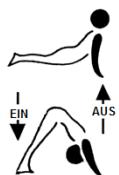
### Anmerkungen

Starte diese Übung mit nur ein paar wenigen Wiederholungen in der ersten Woche. Allmählich die Zahl der Wiederholungen mit der Zeit bis auf maximal 21 erhöhen.

### fünfter Tibeter – der Berg (Feuer-Übung)



Ausgangsposition: Flach auf dem Bauch liegen - Zehen aufstellen - Hände in Schulterhöhe flach auf den Boden legen und sich in eine Liegestütze hochstemmen. Dann aus der Liegestützstellung den Bauch durchhängen lassen.



Stelle die Füße auf die Zehenspitzen. Ziehe das Gesäß nach oben und versuche die Wirbelsäule zu begradigen. Versuche die Knie gestreckt zu halten. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen. Fortgeschrittene bringen die Fersen zum Boden und achten auf die Kniestreckung.



Ausgleichsübung Setze Dich auf die Fersen und neige Deinen Oberkörper nach vorne zum Boden – Arme gestreckt. Dehne Dich in die sogenannte SoftShell-Position.

### Anmerkungen

Starte diese Übung mit nur ein paar wenigen Wiederholungen in der ersten Woche. Allmählich die Zahl der Wiederholungen mit der Zeit bis auf maximal 21 erhöhen.

Hier findest Du eine erweiterte [Anleitung](#) für Menschen, die aufgrund von Beschwerden oder Alter gewisse Bewegungsabläufe anpassen müssen.



### Video zum Thema die Fünf Tibeter



Um das Video anzuschauen, klicke auf das Bild oder diesen [Link](#).

### Wirkungen der 5 Tibeter

**"Wenn du die 5 Tibeter täglich übst, wirst du  
stark wie ein Holzfäller,  
gelassen wie ein Weiser  
und geschmeidig wie ein Kind."**

Die Übungen unterstützen uns dabei, unseren Körper wieder mit dem Bewusstsein zu verbinden. Wir erfahren auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene eine wohlende Aktivierung und Harmonisierung. Blockaden werden aufgelöst, der freie Fluss der Lebensenergie (Prana) wird gefördert und wir können mehr und mehr unser inneres Potential entfalten und uns vertrauensvoll dem Fluss des Lebens hingeben.

Richtig durchgeführt, schaffen die 5 Tibeter wahre äußere und innere Fitness:

- Gesundheit, jugendliche Vitalität, Beweglichkeit und Langlebigkeit des Körpers
- Kraft und Intelligenz des Herzens
- Klarheit und Wachheit des Geistes
- Reinigung, Harmonisierung und Vitalisierung der Organfunktionen, des Energiesystems (Chakren) und des endokrinen Drüsensystems.

Erlebe Du selber, welche Geheimnisse und Wirkungen die 5 Tibeter für Dich bereit halten!



## Übersichtstafel 5 Tibeter

