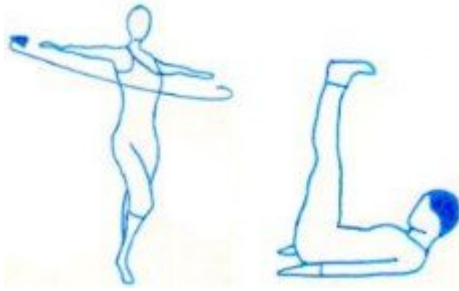


## Der "Erste Tibeter"



Stellen Sie sich aufrecht hin, halten Sie die Knie leicht gebeugt. Breiten Sie nun die Arme aus, parallel zum Boden.

Jetzt drehen Sie sich im Uhrzeigersinn um sich selbst, ohne die Stelle, auf der Sie stehen, zu verlassen.

Üben Sie anfangs nur so lange, bis Ihnen leicht schwindelig wird.

Während der ersten Wochen genügen drei bis sechs Drehungen. Steigern Sie sich allmählich auf maximal 21 Umdrehungen.

Um Ihr anfängliches Schwindelgefühl zu verringern, fixieren Sie einen Punkt gerade vor Ihnen. Bleiben Sie nach der Übung mit leicht geöffneten Füßen einen Moment stehen, legen Sie die Handflächen in Brusthöhe zusammen und schauen Sie auf die beiden Daumen.

- Steigert die körperliche Beweglichkeit
- Regt die Energiezentren an
- Verleiht Standfestigkeit, Schwung und Elan
- Hilft Kreislaufprobleme lösen

## Der "Zweite Tibeter"



Legen Sie sich flach auf den Rücken, am besten auf einen weichen Teppich oder eine Gymnastikmatte. Die Arme sind entlang des Körpers ausgestreckt, die Handflächen liegen auf dem Boden, die Finger werden eng zusammenhalten. Nun heben Sie Ihren Kopf vom Boden und ziehen das Kinn an die Brust. Zugleich heben Sie Ihre Beine in eine senkrechte Stellung. Der Rücken bleibt dabei vollständig am Boden, die Knie sollten wenn möglich dabei gestreckt sein.

Senken Sie dann den Kopf und die Beine langsam wieder zum Boden.

Lassen Sie alle Muskeln sich entspannen und wiederholen Sie die Übung.

In der ersten Woche nur dreimal, danach können Sie allmählich auf 21 mal steigern.

- **Atmen Sie tief ein, wenn Sie Kopf und Beine heben. Atmen Sie vollständig aus, wenn Sie sich senken.**
- Aktiviert das vegetative Nervensystem
- Steigert die Abwehrkräfte des Immunsystems
- Löst Sorgen, Angst und Not
- Hilft beim Loslassen

## Der "Dritte Tibeter"



Knien Sie mit aufrechtem Körper und aufgestellten Zehen auf dem Boden.

Achten Sie darauf, daß Sie kein Hohlkreuz machen und legen Sie die Hände seitlich an Ihre Oberschenkel.

Neigen Sie jetzt Kopf und Nacken nach vorn und ziehen Sie das Kinn an die Brust.

Nach drei bis vier Atemzügen legen Sie beide Hände auf Ihre Gesäßbacken und bewegen Sie den Kopf behutsam nach hinten.

Öffnen Sie dabei den Mund und beugen gleichzeitig den Oberkörper vorsichtig nach hinten. Verharren Sie hier einen kurzen Augenblick und beginnen Sie den Oberkörper wieder in die gerade Position aufzurichten.

Zum Ausgleich können Sie anschließend in die Embryostellung gehen, mit dem Gesäß auf den Fersen, der Stirn auf dem Boden und den Handinnenflächen nach oben.

- **Atmen Sie tief ein, wenn Sie sich nach hinten beugen. Atmen Sie tief aus, wenn Sie in die aufrechte Stellung zurückkehren.**
- Stimuliert das Herz- und Kehlkopfzentrum
- Regt die Durchblutung der Nieren an
- Steigert die Kreativität
- Konzentration auf das Lebensziel

## Der "Vierte Tibeter"



Setzen Sie sich mit gerade ausgestreckten Beinen hin, die Füße ungefähr auf Schulterbreite auseinander.

Stützen Sie die Hände neben dem Gesäß auf, so dass die Wirbelsäule aufgerichtet wird. Nun führen Sie das Kinn an das Brustbein.

Anschließend lassen Sie Ihren Kopf nach hinten sinken und öffnen Sie den Mund. Heben Sie gleichzeitig Ihren

Körper, beugen Sie die Knie, während die Arme gestreckt bleiben. Der Rumpf bildet mit den Oberschenkeln eine gerade Linie, parallel zum Boden. Spannen Sie dann, ohne den Atem anzuhalten, für einen Augenblick jeden Muskel Ihres Körpers an.

Wenn Sie in die ursprüngliche, sitzende Stellung zurückkehren, entspannen Sie Ihre Muskel und ruhen sich aus, bevor Sie den Vorgang wiederholen.

- **Achten Sie darauf tief einzuatmen, wenn Sie Ihren Körper anheben.**
- Dehnt den Oberkörper
- Stärkt die Wirbelsäule und richtet diese auf

- Aktiviert die Verdauung und Ausscheidung
- Fördert eine klare Selbsteinschätzung

### Der "Fünfte Tibeter"



Legen Sie sich auf den Bauch, die Hände in Brusthöhe flach auf dem Boden. Ihre Stirn berührt den Boden. Stellen Sie die Zehen auf und heben Sie Ihren Körper auf Hände und Zehen. Biegen Sie den Oberkörper sanft nach hinten und neigen Sie den Kopf langsam so weit wie möglich zurück, dabei öffnen Sie Ihren Mund. Beine und Arme sollten

dabei durchgestreckt werden. Dann biegen Sie den Körper an den Hüften ab und heben ihn an, so dass er ein umgedrehtes V bildet. Gleichzeitig bringen Sie das Kinn nach vor und ziehen es an die Brust. Kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück, und fangen Sie erneut an.

- **Tief einatmen beim Anheben - tief ausatmen beim Senken des Körpers.**
- Dehnt und kräftigt die Muskulatur
- Aktiviert den Kreislauf
- Aktiviert sämtliche Körperfunktionen
- Bewirkt Geschmeidigkeit und Eleganz

Die ersten Male reichen drei Wiederholungen. Steigern Sie sich von Woche zu Woche langsam, aber kontinuierlich.

Autor: Marina Fischer ergänzt und überarbeitet von Gottfried Sumser.