

ÜBUNGSREIHE DIE FÜNF TIBETER



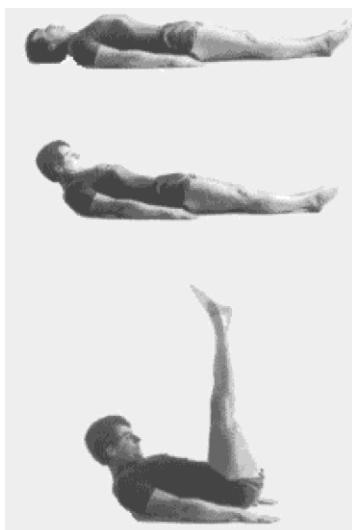
1. TIBETER

Ablauf: Drehen im Uhrzeigersinn mit ausgestreckten Armen

Entspannung: Hände etwa eine halbe Armlänge vor dem Körper zusammenfalten und Daumen fixieren.

Atmung: Einatmen als Auftaktbewegung, dann ganz normal weiteratmen

Meditationssatz: „Meine Energie fließt frei und offen“



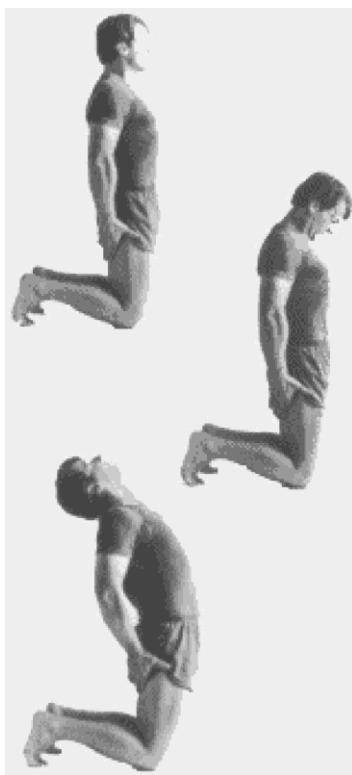
2. TIBETER

Ablauf: Aus der Rückenlage Kopf und gestreckte Beine in die Horizontale hochheben (Achtung: bei Wirbelsäulenschäden Beine nur gebeugt hochheben!) Handrücken auf den Boden und Becken seitlich stützen.

Entspannung: Rückenlage

Atmung: Beim Hochheben des Kopfes und der Beine einatmen, beim Zurücklegen in die Ausgangshaltung ausatmen

Meditationssatz: „Ich lebe bewusst aus meiner Mitte“



3. TIBETER

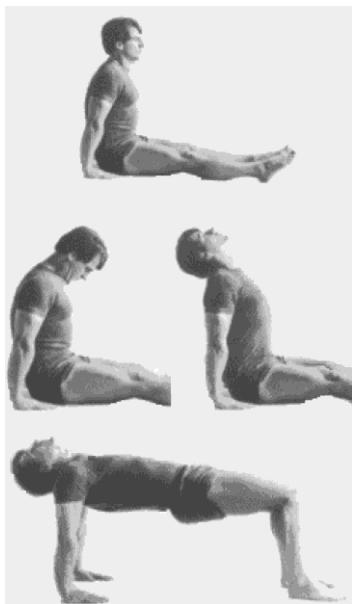
Ablauf: Im Kniestand aus der Ausgangsposition (Hände stützen unteren Rücken links und rechts der Wirbelsäule, Kopf nach vorne gebeugt) Kopf sanft in den Nacken nehmen und gestreckten Oberkörper leicht zurücklegen, dabei unbedingt die Gesäßmuskeln anspannen.

Entspannung: Stellung des Kindes

Atmung: Beim Nach-hinten-legen des Oberkörpers einatmen, beim Zurückkehren in die Ausgangsstellung ausatmen

Meditationssatz: „Ich öffne mich der Schönheit des Lebens“

ÜBUNGSREIHE DIE FÜNF TIBETER



4. TIBETER

Ablauf: Aus dem Stretzsitz (Kopf nach vorne gebeugt, Arme stützen seitlich neben dem Gesäß) Becken anheben, Schwerpunkt nach vorne verlagern und Kopf sanft in den Nacken nehmen, beim Runterkommen Beine wieder strecken, Po neben Hände geben.

Entspannung: Bauchlage oder Stellung des Kindes

Atmung: Beim Becken-hochheben einatmen, beim Zurückkehren in die Ausgangslage ausatmen

Meditationssatz: „Ich bin kraftvoll und lebendig“



5. TIBETER

Ablauf: Aus der Liegestützhaltung (Kopf leicht nach hinten gebeugt, Gesäß und Bauchmuskel unbedingt anspannen!) Gesäß weit nach oben ziehen, Kinn zur Brust nehmen und Fersen fest zum Boden drücken, Knie und Beine bleiben in der Luft!

Entspannung: Bauchlage mit seitlich angewinkeltem Bein

Atmung: Beim Nach-oben-drücken des Gesäßes einatmen, beim Zurückkehren in die Ausgangsstellung ausatmen

Meditationssatz: „Ich spüre und genieße meine Vitalität“
