

# ÜBUNGSREIHE **DIE FÜNF TIBETER**

---



## **1. TIBETER**

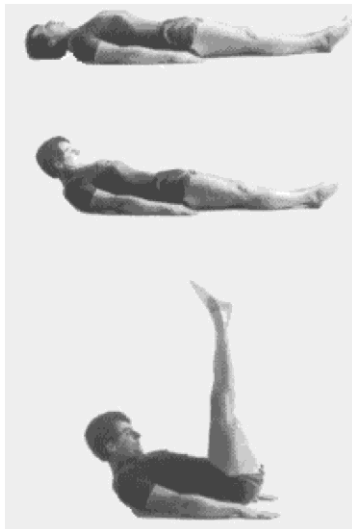
**Ablauf:** Drehen im Uhrzeigersinn mit ausgestreckten Armen

**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**

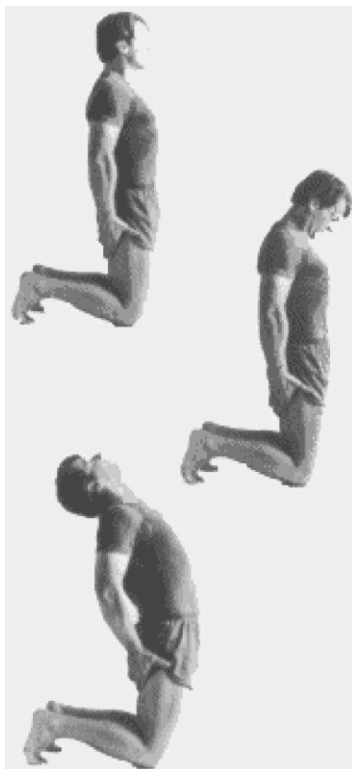
**Ablauf:** Aus der Rückenlage Kopf und gestreckte Beine in die Horizontale hochheben (Achtung: bei Wirbelsäulenschäden Beine nur gebeugt hochheben!) Handrücken auf den Boden und Becken seitlich stützen.

**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.

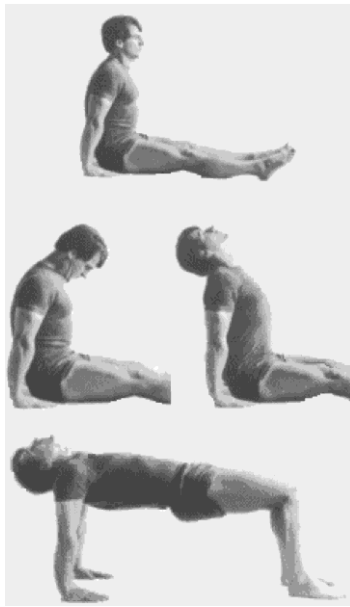
**Entspannung:** Stellung des Kindes

**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 Strecksitz (Kopf nach vorne gebeugt, Arme stützen seitlich neben dem Gesäß) Becken anheben, Schwergewicht 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*“

---