



YOGA IN RATINGEN

Yogaschule Diana Grohs

ÜBUNGSREIHE **DIE FÜNF TIBETER**

Der Legende nach verhält es sich mit dem Weg der 5 Tibeter nach Europa ungefähr so:

Anfang 1930 in Kalifornien treffen Peter Kelder und Colonel Bradford (pensionierter Offizier der britischen Armee, auch für Krone im Diplomatischen Corps) aufeinander. Der Colonel sucht die Quelle der Jugend, findet sie in einem Tal des Himalaja und bringt sie als Geschenk nach Europa zurück. Der 70-jährige Mann mit schütterem grauen Haar und Krückstock verwandelt sich während dieser Zeit in einen beweglichen großen aufrechten Mann mit vollem dunklem Haar und wenig grauen Haaren.

Das Geschenk war nicht ein Zauberkraut oder eine Zauberformel, sondern 5 Körperübungen, der Verjüngungseffekt entsteht in der Praxis. Also durch das Anwenden! (Peter Kelder schreibt in seinem Buch „Die Fünf Tibeter“ darüber und somit ist es sein Verdienst, dass diese Übungen ihren Weg nach Europa finden konnten)

Je nach Quelle wird angegeben, dass die Fünf Tibeter seit Jahrhunderten in tibetischen Klöstern praktiziert wurden und als Geheimwissen galten für die Quelle der Jugend und ein langes und gesundes Leben in geistiger Wachheit. Die Riten wurden im Verlauf von tausenden Jahren aufgrund eines intuitiven Verständnisses des Körpers und seiner Funktionen zusammen mit sorgfältiger Beobachtung entwickelt und finden den Ursprung möglicherweise im buddhistischen Yoga und nahmen von Indien durch den regen spirituellen und kulturellen Austausch der Länder Indiens und Tibets den Weg in die tibetischen Klöster.

Alle Übungen sollten

Langsam und mit Ruhe gemacht werden.
Überfordere Dich nicht.
Atme ruhig und regelmäßig.
Wenn es geht, steigere die Anzahl auf 21.
Mach Pausen und entspann Dich wieder!
Wir machen keinen Leistungssport.

Viel Spaß beim Üben wünscht euch
Diana

ÜBUNGSREIHE **DIE FÜNF TIBETER**



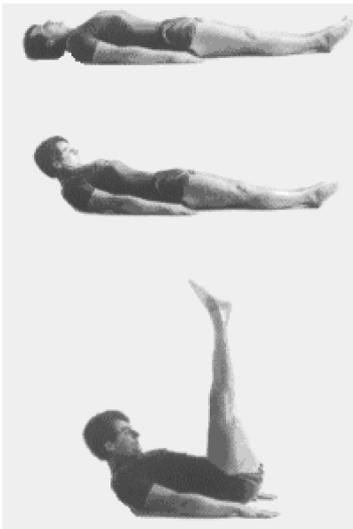
1.TIBETER

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*“



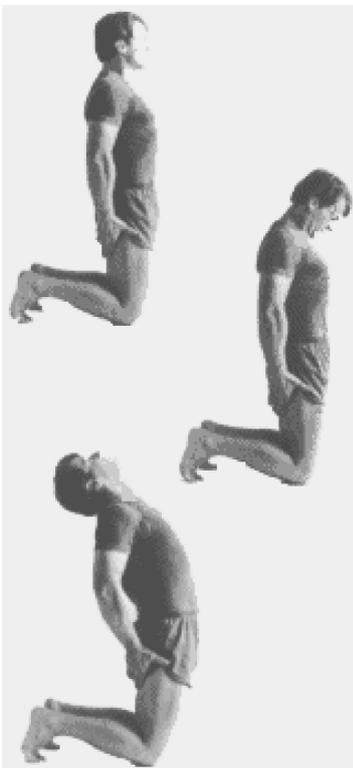
2.TIBETER

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

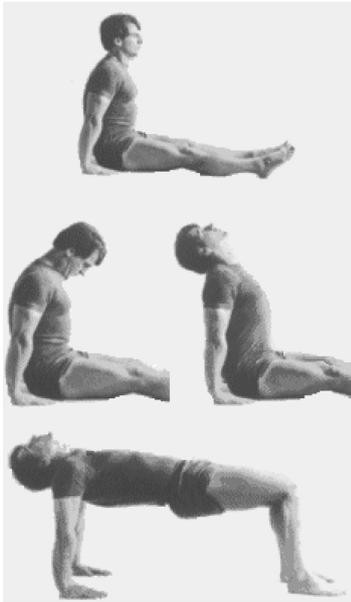
Ablauf: Im Kniestand aus der Ausgangsposition (Hände stützen unteren Rücken links und rechts der Wirbelsäule, Kopf nach vorne gebeugt) Kopf sanft in den Nacken nehmen und gestreckten Oberkörper leicht zurücklegen, dabei unbedingt die Gesäßmuskeln anspannen.

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 angewinkelttem Bein

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

Meditationssatz: „*Ich spüre und genieße meine Vitalität*“
