



De vijf Tibetanen

De vijf Tibetanen vormen een serie oefeningen die bij regelmatige oefening een verjongend effect zouden hebben.

Goed bewaard geheim

De oefeningen zijn afkomstig van Tibetaanse moniken, die ver van de bewoonde wereld in de bergen van de Himalaya leefden, en de oefeningen al eeuwenlang doorgeven aan de volgende generatie.

De oefeningen bleven een goed bewaard geheim tot een Engelse officier op een reis door de Himalaya bekend raakte met deze kennis en overbracht naar het Westen.

Yoga en chakra's

De houdingen die veel weghebben van yoga houdingen hebben een gunstige uitwerking op de chakra's, de energiebronnen van het lichaam en stimuleren een goede werking ervan waardoor het lichaam energiek en fit blijft.

Dagelijks enkele minuten

Door dagelijkse beoefening voor enkele minuten zou je energie toenemen, afvallen, een beter geheugen krijgen, haargroei stimuleren, betere spijsvertering, je jonger voelen

Om te beginnen zou je de oefeningen 1-5 keer moeten doen en dit langzaam opvoeren tot je iedere oefening 21 maal kan herhalen. Het beste resultaat krijg je als je de oefeningen iedere dag doet.

Oefening 1

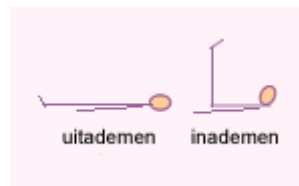


Strek de armen zijwaarts, handpalmen naar beneden. Houdt de schouders ontspannen en breng armen en schouders op één lijn. Draai nu op de plaats om je as met de klok mee. Richt je blik op een vast punt zodat je niet duizelig wordt en je evenwicht verliest. Na het draaien, haal je drie keer adem waarbij je bij het inademen de handen boven het hoofd samen brengt, en bij het uitademen de armen zijwaarts laat zakken.

Door het langzaam opbouwen van het aantal draaiingen wordt het evenwichtsorgaan getraind. Bovendien werkt het draaien als een centrifuge op het lichaam en de ingewanden waardoor onzuivere stoffen verdwijnen.



Oefening 2



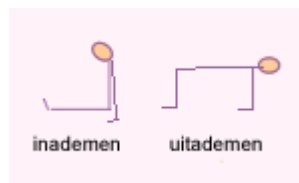
Ga plat op de vloer liggen met de armen langs je lichaam. Handpalmen naar beneden. Haal adem door je neus en til je hoofd op van de vloer en til tegelijkertijd je benen op terwijl je je knieën gestrekt houdt. Terwijl je uitademt laat je je hoofd zakken en laat je je benen ook weer zakken. Ontspan de spieren even en herhaal de oefening. Als je klaar bent haal je drie keer diep adem terwijl je handen op je onderbuik liggen.

Oefening 3



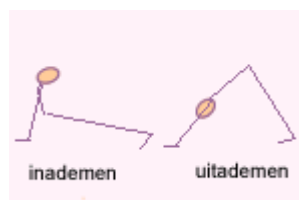
Ga op je knieën zitten, knieën onder de heupen. Terwijl je uitademt buig je je kin naar je borst. Bij het inademen buig je langzaam naar achteren en laat je je hoofd naar achteren zakken. Steun met je handen op je billen of dijën. Als je klaar bent met de oefening haal je drie keer diep adem terwijl je zittend op je knieën voorovergebogen zit of op je rug ligt met de handen op de buik.

Oefening 4



Ga zitten met je benen gestrekt voor je, armen langs het lichaam steunen op handpalmen. Adem uit, en buig de kin naar de borst. Adem dan langzaam in en hef je bovenlichaam omhoog en laat je hoofd naar achteren vallen. Hou even de adem in en span de spieren van je lichaam. Adem uit en keer langzaam terug in de beginpositie. Herhaal. Na afloop ga je liggen en haal je drie keer diep adem.

Oefening 5



Begin in kruiphouding. Handen onder de schouders, en knieën onder de heupen. Adem in, til je stuitje op en kom in de omgekeerde V houding. Buig je kin naar je borst. Adem uit, laat je lichaam naar voren zakken, krom je rug en buig je hoofd achterover en kijk naar boven. Herhaal. Ga na afloop liggen en haal drie keer diep adem.



De Vijf Tibetanen is een bijzondere combinatie van yoga-oefeningen die afkomstig is uit de Himalaya. In het begin van deze eeuw werden ze door een Britse legerofficier in het Westen geïntroduceerd. De oefeningen blinken uit door eenvoud, maar hebben niettemin een uiterst vitaliserende werking op zowel de lichamelijke als de mentale conditie. Ze worden daarom ook wel 'de vijf verjongingsrituelen' genoemd.

De 'Vijf Tibetanen' zijn door hun eenvoud gemakkelijk te onthouden. Weet men hoe ze in elkaar zitten, dan vragen ze slechts enkele minuten per dag. Het resultaat van dit minimum aan tijd en inspanning liegt er echter niet om: een verbazingwekkende toename van de lichamelijke kracht en souplesse en van de mentale vermogens. Zelfs als men nooit eerder aan yoga deed, zal men snel de uitwerking op de fysieke en geestelijke energie ervaren. Bijvoorbeeld aan de vermindering van spierspanningen en stress, betere ademhaling en spijsvertering, goede bloedsomloop en diepe ontspanning.