

## Der erste Tibeter: der Kreisel

Aufrecht stehen, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, nicht durchgestreckt. Die Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, und zwar parallel zum Boden. Die flache Hand zeigt nach unten. Die Finger eng zusammenhalten. Drehen des Körpers im Uhrzeigersinn von links nach rechts auf der Stelle, auf der du dich befindest. Die Stelle nicht verlassen. Den Block entweder auf einen Punkt vor sich richten – und zwar so lange wie möglich oder den Kopf mit der Bewegung mitnehmen. Um das Gleichgewicht zu stabilisieren, werden nach der letzten Drehung die Handflächen in Brusthöhe zusammengelegt und dabei auf die beiden Daumen geschaut. Tief durch die Nase einatmen und durch den Mund wieder ausatmen.



In der ersten Woche, in der du die Tibeter anwendest, übe jeden Ritus dreimal am Tag. Wenn du das Gefühl hast, dass dir die entsprechende Anzahl Wiederholungen leicht fällt und du dich dabei wohlfühlst, kannst du die Anzahl Wiederholungen um zwei erhöhen, bist du auf 21 Wiederholungen angelangt bist. Beim Drehen regelmässig und von Vorteil hörbar atmen.

## Körperliche Wirkungen

- ❖ Fördert den Gleichgewichtssinn
- ❖ Aktiviert den Kreislauf
- ❖ Gibt Elan und Schwung
- ❖ Steigert die körperliche Beweglichkeit
- ❖ Regt die Energiezentren an

## Ganzheitliche Wirkungen

- ❖ Verleiht Standfestigkeit, Schwung und Elan
- ❖ Steigert das Selbstbewusstsein
- ❖ Hilft Kreislaufprobleme zu lösen
- ❖ Fördert Freude, Sorgenfreiheit, Glück
- ❖ Bereitet eine positive Lebenseinstellung

## Der zweite Tibeter: die Kerze

Auf eine Matte oder Decke mit dem Rücken flach und entspannt auf dem Boden liegen. Das Gesicht nach oben. Arme an den Körperseiten entlang ausstrecken und die Handflächen auf den Boden legen. Die Finger eng zusammenhalten. Nach dem Ausatmen und mit Beginn des Einatmens den Kopf heben, dabei das Kinn an die Brust ziehen. Gleichzeitig die Beine senkrecht hochheben. Der Rücken muss dabei vom Rumpf bis zu den Schulterblättern vollständig auf dem Boden bleiben, damit die Wirbelsäule nicht belastet wird. Kopf und Beine beim Ausatmen wider langsam zum Boden hin in die Ausgangsposition senken. Der Körper wird dabei vollständig entspannt. Tief einatmen, wenn du den Kopf und die Beine hebst; vollständig ausatmen, wenn du den Kopf und die Beine senkst. Anzahl Wiederholungen wie beim ersten Tibeter.



Der Zweite »Tibeter«

## Körperliche Wirkungen

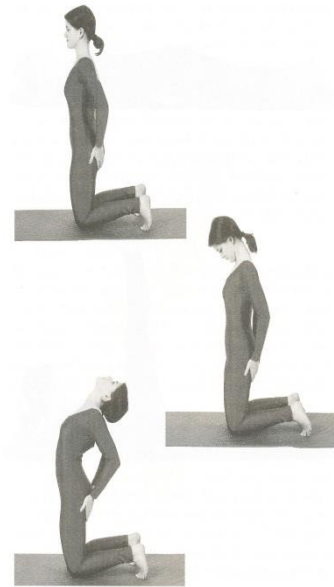
- ❖ Stimuliert alle Chakras
- ❖ Stärkt die Bauch- und Rückenmuskulatur
- ❖ Kann gegen Rückenschmerzen helfen
- ❖ Wirkt gehirndurchblutend
- ❖ Aktiviert das vegetative Nervensystem
- ❖ Steigert die Abwehrkräfte des Immunsystems

## Ganzheitliche Wirkungen

- ❖ Löst Sorgen, Angst und Not
- ❖ Hilft beim loslassen

## Der dritte Tibeter: der Halbmond

Mit aufrechtem Körper auf dem Boden knien. Die Zehen sind aufgestellt, die Füße beckenbreit auseinander. Die Hände sollen seitlich von hinten an Gesässbacken gelegt werden. Kopf und Nacken nach vorne neigen und das Kinn an die Brust ziehen. Nach dem Ausatmen und mit Beginn des Einatmens den Kopf und den Nacken behutsam nach hinten ziehen. Gleichzeitig die Wirbelsäule nach hinten ziehen. Mit den Armen und Händen an den Gesässbacken stützen. Einen kurzen Moment in dieser Position verharren und dann langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Beim Beugen nach hinten tief einatmen. Beim Zurückkehren in die aufrechte Stellung ausatmen. Wichtig: Beim Beugen nach hinten den Mund leicht öffnen, um die Stimmbänder und die Schilddrüsen zu schonen. Um die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, können die Augen geschlossen werden. Anzahl Wiederholungen wie beim ersten Tibeter



Der Dritte »Tibeter«

die

## Körperliche Wirkungen

- ❖ Wirkt insbesondere für den Oberkörper
- ❖ Dehnt die Hals und Schulterpartie
- ❖ Stretchingprogramm für den Brustkorb
- ❖ Stimuliert das Herz- und Kehlkopfchakra
- ❖ Regt die Durchblutung der Nieren an

## Ganzheitliche Wirkungen

- ❖ Schafft Offenheit
- ❖ Gibt Platz für neue Ideen und positive Gedanken
- ❖ Steigert die Kreativität
- ❖ Konzentration auf das Lebensziel

## Der vierte Tibeter: die Brücke

Sich mit Haftbarkeit ausgestreckten Beinen auf den Boden setzen. Den Körper aufrecht, die Füße senkrecht den Fersen aufgestellt. Die Handflächen neben dem Gesäss auf den Boden legen, so dass die Wirbelsäule ausgerichtet ist. Das Kinn nach vorne gegen die Brust beugen und ausatmen. Mit Beginn des Einatmens den Körper mittels einer Gegenbewegung vom Boden abheben, die Hüften nach oben ziehen und den Kopf behutsam nach hinten in den Nacken sinken lassen, bis Körper eine parallele Linie zum Boden bildet. Die Knie beugen, während die Arme gestreckt bleiben. Beim Zurückkehren in die sitzende Stellung vollständig ausatmen. Anzahl Wiederholungen wie beim ersten Tibeter.



auf



der

Der Vierte »Tibeter«

## Körperliche Wirkungen

- ❖ Dehnt den Oberkörper
- ❖ Stärkt die Wirbelsäule und richtet diese auf
- ❖ Aktiviert die Verdauung und Ausscheidung

## Ganzheitliche Wirkungen

- ❖ Löst mentale Verkrustungen
- ❖ Korrigiert Vorurteile
- ❖ lässt uns engstirniges Verhalten, Intoleranz, Parteilichkeit Unduldsamkeit, Befangenheit und Voreingenommenheit überdenken
- ❖ fördert eine klare Selbsteinschätzung

## Der fünfte Tibeter: der Berg

Sich auf den Bauch legen, das Gesicht dem Boden zugewandt. Die Hände mit den Handflächen auf Schulterhöhe auf dem Boden aufgestützt. Die Füße mit aufgestellten Zehen auf dem Boden. Den Körper auf Hände und Zehen in eine sanfte Rückenbeuge – ähnlich der Stellung einer Eidechse – heben; Arme und Beine gestreckt halten. Ausatmen. Mit Beginn des Einatmens das Gesäss nach oben ziehen, die Wirbelsäule durchbiegen und den Kopf langsam – soweit wie möglich ohne zu forcieren – in Richtung Beine an das Brustbein nach oben ziehen. Beim Ausatmen in die Ausgangsstellung (Rückenbeuge) zurückkehren, den Körper jedoch nicht auf dem Boden ablegen. Tief ausatmen. Anzahl Wiederholungen wie beim ersten Tibeter.



Der Fünfte »Tibeter«

## Körperliche Wirkungen

- ❖ Dehnt und kräftigt die Muskulatur
- ❖ Aktiviert den Kreislauf
- ❖ Aktiviert sämtliche Körperfunktionen
- ❖ Regt das Scheitel- und Stirnchakra an

## Ganzheitliche Wirkungen

- ❖ Bewirkt Geschmeidigkeit und Eleganz
- ❖ Verbindet Verstand und Nerven
- ❖ Vertreibt Negatives
- ❖ Hilft uns Arroganz, Borniertheit und Jähzorn abzubauen
- ❖ Wirkt gegen Zerstreutheit und geistigen Zwang