

der 1. Tibeter – der Kreisel

Wirkung: der erste Ritus regt den Energiefluss in den Energiezentren an und belebt die damit verbundenen Nerven, Organe und Drüsen. Wir fühlen uns besser geerdet und können mit dieser Übung negative Gefühle wie Frust oder Depressivität transformieren.

Ausführung: stehe aufrecht. Die Arme sind seitlich ausgestreckt und befinden sich parallel zum Boden. Die Handflächen zeigen nach unten, die Finger liegen aneinander. Die Arme bleiben die ganze Zeit in dieser Position, drehe dich im Uhrzeigersinn – also rechts herum – ohne Unterbrechung um die eigene Achse, bis dir leicht schwindlig wird.

Atmung: Einatmen als Auftakt, dann normal weiteratmen.

Meditationssatz: „Meine Energie fließt frei und offen“

Entspannung: bleibe stehen, lege die Handflächen aufeinander und fixiere so lange die Daumen, bis du wieder im Lot bist.

der 2. Tibeter – die Kerze

Wirkung: dieser Ritus stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur und verbessert den Stoffwechsel und die Verdauung und Entgiftung.

Ausführung: lege dich auf ein Handtuch, eine Matte oder den Teppich. Du legst dich mit gerade ausgestreckten Beinen auf den Rücken. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten direkt neben dem Körper. Du atmest durch die Nase ein und hebst die Beine hoch – bis zur Senkrechten – während du gleichzeitig den Kopf hebst und das Kinn an die Brust ziehst. Dabei sind die Knie durchgedrückt. Der gesamte Rücken und der Po bleiben auf dem Boden. Jetzt atmest du durch Mund oder Nase aus und bringst Beine und Kopf langsam zurück in die Ausgangsposition.

Atmung: Atme beim Heben der Beine und des Kopfes ein und atme aus, wenn du sie langsam in die Ausgangsposition zurückführst.

Meditationssatz: „Ich lebe bewusst aus meiner Mitte“

Entspannung: Rückenlage

der 3. Tibeter – der Halbmond

Wirkung: bei diesem Ritus steigt die Energie in die Herzgegend, du aktivierst gleichzeitig das Halszentrum. Das Immunsystem wird gestärkt, da die Thymusdrüse angeregt wird, mehr weiße Blutkörperchen zu bilden. Durch die verstärkte Durchblutung im Halsbereich wird Heiserkeit vorgebeugt.

Ausführung: Knie dich hin, die Beine sind parallel und hüftbreit auseinander. Die Zehen sind aufgestellt, und die Füße befinden sich im rechten Winkel zum Boden. Die Handflächen liegen auf der Rückseite der Oberschenkel, gleich unterhalb des Pos. Der Körper ist aufrecht. Nun atmest du durch die Nase ein und legst beim Ausatmen das Kinn auf die Brust. Beim nächsten Einatmen lehnst du dich von der Taille aus zurück – so weit, wie es dir ohne Anstrengung möglich ist. Dabei stützt du dich an den Oberschenkeln ab. Während du ausatmest, kehrst du in die Ausgangsstellung zurück.

Die 5 Tibeter

Atmung: Mit der Aufdehnung des Brustkorbs atmest du ein, beim Zurückkehren atmest du aus.

Meditationssatz: „Ich öffne mich der Schönheit des Lebens“

Entspannung: Kindshaltung

der 4. Tibeter – die Brücke

Wirkung: dies ist ein sehr kraftvoller Ritus, der unsere sexuelle Energie stärkt, wie er das Sinnlichkeitszentrum anregt. Wir entwickeln unsere Kreativität.

Ausführung: setze dich auf den Boden und strecke die Beine gerade nach vorn aus. Die Füße sind ca. 30 cm auseinander. Die Handflächen legst du neben den Po parallel zu den Hüften auf den Boden. Du atmest ein und ziehst beim Ausatmen das Kinn Richtung Brustbein. Beim nächsten Einatmen sammelst du deine Energie und hebst den Körper vom Boden, bis der Rumpf parallel zum Boden eine grade Linie mit den Oberschenkeln bildet. Du machst sozusagen eine Brücke oder bildest einen Tisch. Gleichzeitig legst du den Kopf in den Nacken. In dieser Position spannst du einen Augenblick lang jeden Muskel des Körpers an.

Atmung: Atme ein beim Heben des Körpers, während du in die Ausgangsposition zurückkehrst, atmest du aus.

Meditationssatz: „Ich bin kraftvoll und lebendig“

Entspannung: Als Ausgleichshaltung empfiehlt es sich, im Sitzen den Oberkörper locker nach vorn über die aufgestellten Beine hängen zu lassen.

der 5. Tibeter – der Berg

Wirkung: Dieser Ritus schafft eine Brücke zwischen den Keimdrüsen und der Zirbeldrüse, wobei alle Energieflüsse des Körpers vor und zurück bewegt werden. Der fünfte Tibeter bewirkt ein tiefgehendes Ausbalancieren unserer Energien und aktiviert uns auf sehr kraftvolle Weise.

Ausführung: Beginne die Übung, indem du dich auf Handflächen und Fußballen stützt, so als ob du Liegestütze machen wolltest. Die Zehen sind aufgestellt. Die Arme befinden sich senkrecht zum Boden, die Wirbelsäule ist durchgebogen, so dass der Körper nach unten sanft durchhängt. Der Kopf liegt soweit, wie es angenehm bleibt im Nacken – Decke/Himmel anschauen. Hebe nun beim Einatmen den Po und ziehe das Kinn an die Brust, Beine gestreckt, so dass der Körper ein V oder ein Dreieck bildet.

Atmung: Atme ein beim Anheben des Körpers, während du ausatmest, kehrst du in die Ausgangsstellung zurück.

Meditationssatz: „Ich spüre und genieße die Vitalität“

Entspannung: Baby-Krishna Haltung