



Therapiepraktijk A.V.O.

Praktijk voor Integratieve Psychotherapie en Counseling

De 5 Tibetanen

De 5 Tibetanen zijn eigenlijk 6 oefeningen. De eerste 5 zijn welbekend als "de 5 Tibetanen", maar er is nog een 6e oefening wat "de geheime leer" of "de geheime oefening" wordt genoemd.

De oefeningen zijn afkomstig van Tibetaanse monniken, die ver van de bewoonde wereld in de bergen van de Himalaya leefden, en de oefeningen al eeuwenlang doorgeven aan de volgende generatie. De bewegingsserie bleef een goed bewaard geheim tot een Engelse officier op een reis door de Himalaya bekend raakte met die kennis en deze overbracht naar het Westen.

Inleiding tot de 5 Tibetanen

De vijf Tibetanen vormen een serie oefeningen die bij regelmatige uitvoeren een verjongend effect zouden hebben, maar belangrijker is dat het ook een positieve uitwerking heeft op onze energie huishouding. Zoals Christopher S. Kilham, de schrijver van het boek "De Vijf Tibetanen" aangeeft, betreft het dynamische oefeningen voor gezondheid, energie en mentale kracht.

Door dagelijkse beoefening voor enkele minuten kan de energie doorstroming toenemen en daarmee kan ook het gehele lichaam vitaler en energieker worden. Positieve bijeffecten kunnen zijn: afvallen, een beter geheugen krijgen, betere spijsvertering, je jonger voelen.

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

Hoe deze oefeningen aan te vangen

De oefeningen afzonderlijk zijn op zich al nuttig, maar voor de allerbeste resultaten zijn ze alle 6 nodig. Het effect van de totale oefening is het grootst als u ze elke dag beoefent.

Begin met elke oefening elke dag 3 keer te doen. Dus de eerste oefening 3 maal achter elkaar en dan de tweede oefening 3 maal achter elkaar en dan de derde oefening 3 maal, enz.

Elke week doet u er dan 2 bij, totdat u in week 10 elke oefening 21 keer doet. Daarna houdt u het aantal op 21.

De Vijf Tibetanen

(gebaseerd op bron: "De Vijf Tibetanen", van Christopher S. Kilham, uitgeverij Synthese b.v.)

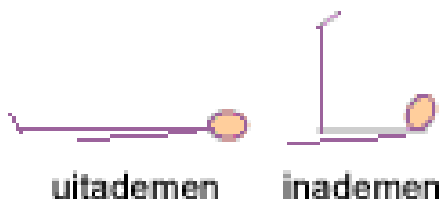
De 1e oefening



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

Wanneer u deze oefening voor het eerst doet, kunt u zich wat duizelig voelen. Wees voorzichtig, en forceer niets. Deze oefening versterkt het vestibulaire systeem, het evenwichtsorgaan van het inwendige oor. Door regelmatig oefenen zal de duizeligheid verdwijnen en wordt het draaien makkelijk en vloeiend, zelfs als het erg snel wordt gedaan.

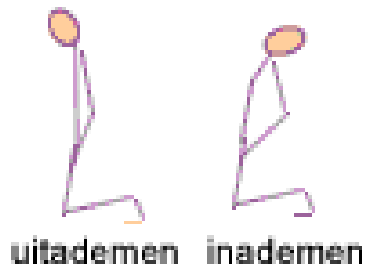
De 2e oefening



Ga plat op de vloer liggen met de armen langs je lichaam. Handpalmen naar beneden. Haal adem door uw neus en til uw hoofd op van de vloer en til tegelijkertijd uw benen op terwijl u uw knieën gestrekt houdt. Terwijl u uitademt laat u eerst uw hoofd zakken en laat u vervolgens uw benen zakken. Ontspan de spieren even en herhaal de oefening.

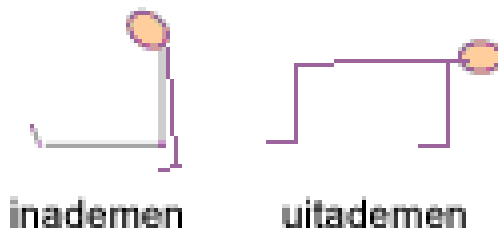
Als u klaar bent haalt u drie keer diep adem terwijl uw handen op uw onderbuik liggen.

De 3e oefening



Kniel en laat daarbij de ballen van de voeten op de grond rusten. Houd de knieën zo'n tien centimeter uit elkaar, knieën onder de heupen. Terwijl u uitademt buigt de uw kin naar de borst. Bij het inademen buigt u langzaam naar achteren en laat u uw hoofd naar achteren zakken, maar niet verder dan prettig voor u voelt. Steun met uw handen op uw billen of dijën. Herhaal. Als u klaar bent met de oefening haalt u drie keer diep adem terwijl u zittend op uw knieën voorovergebogen zit of op uw rug ligt met de handen op de buik.

De 4e oefening

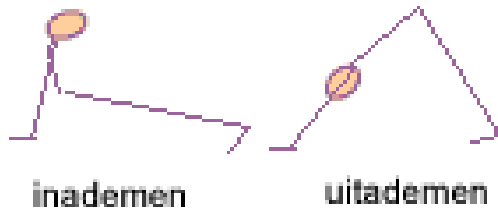


Ga zitten met uw benen gestrekt voor u, armen langs het lichaam, steunen op handpalmen. De plaatsing van uw handen is erg belangrijk; ze moeten precies naast de heupen liggen.

Adem uit, en buig de kin naar de borst. Adem dan langzaam in door de neus en hef het bovenlichaam omhoog (til uw heupen op terwijl u uw knieën buigt en de voetzolen plat op de grond zet) en laat het hoofd naar achteren vallen. In deze houding is de romp evenwijdig aan de grond en staan armen en benen loodrecht daarop. Zorg dat uw voeten niet wegglijden. Ze dienen de hele oefening op dezelfde plaats te blijven. Ook mogen de armen niet gebogen worden; de beweging wordt tot stand gebracht vanuit de schouders.

Hou even de adem in en span de spieren van het lichaam. Adem uit en keer langzaam terug in de beginpositie. Herhaal. Na afloop gaan liggen en drie keer diep ademhalen.

De 5e oefening



Begin deze oefening door op uw handpalmen en de ballen van uw voeten te steunen, en houdt daarbij uw armen en uw benen ongeveer een halve meter uit elkaar.

Houd het hoofd omhoog en buig het naar achteren. Strek armen en benen, adem in door de neus en til tegelijkertijd uw billen op. Druk uw kin tegen de borst, zodat uw lichaam een perfecte driehoek vormt. Adem daarna uit door neus of mond terwijl u naar de uitgangspositie terugkeert. Met uitzondering van de handpalmen en de ballen van uw voeten, blijft uw lichaam van de grond gedurende de hele oefening en uw armen en benen buigen helemaal niet. Herhaal.

Wanneer u hiermee klaar bent (na het herhalen van de hierboven beschreven oefening), gaat u staan met uw voeten bij elkaar en met uw handen op de heupen. U haalt twee keer diep adem waarbij u inademt door de neus en uitademt door de mond, terwijl u met uw lippen een 'O' vormt.

De 6e oefening

De vijf tibetanen zijn niet compleet, zegt men. Er is nog een zesde oefening. Plaats handen op de knieën, buig de knieën, benen wijd. Geheel uitademend met de handen op de knieën de onderbuik volledig intrekken. Adem vasthouden, dus totaal uitgeademd staan en dan de buikspieren heen en weer trekken, alsof je inademend, zodat een soort vacuüm ontstaat. Deze beweging met de buikspieren 9 maal herhalen. Dan langzaam inademen.

De afronding

Wanneer u alle zes de oefeningen hebt gedaan, gaat u enkele minuten op uw rug liggen om te ontspannen. Zorg dat u licht en rustig ademhaalt. Let op alle nieuwe gewaarwordingen in uw lichaam.

Doe alle oefeningen in het begin langzaam en vooral steeds met de volle aandacht, en ga niet over de grenzen van uw eigen lichaam!
En raadpleeg bij lichamelijke klachten altijd eerst uw huisarts en/of specialist, alvorens u begint met de oefeningen.

Veel plezier en energie toegewenst.

Een Liefdevolle Groet,
Shirley Jansen