

## Hintergrundwissen zu den Fünf Tibetern ®



### Was

Die „Tibeter“ sind einfache Bewegungsabläufe die von Menschen jeden Alters durchgeführt werden können.

Sie stellen eine wirkungsvolle Methode dar, Wohlbefinden und Vitalität wiederzugewinnen und zu erhalten.

Der Überlieferung nach entstammen sie dem traditionellen Yoga System, wobei jedoch die statischen Körperhaltungen in dynamische Bewegungen umgestaltet wurden.

### Regelmäßigkeit

Das wichtigste bei den Fünf Tibetern (oder auch die fünf Riten), ist das regelmäßige Üben.

Am Besten werden diese jeden Tag durchgeführt, um das innere Gleichgewicht zu erlangen und zu erhalten.

Die fünf Tibeter bewirken, dass der ganze Körper aktiviert wird (Kreislauf, Hormondrüsen und die wichtigen Organe).

Die Muskulatur wird sanft gedehnt, der Körper vitalisiert und die Gedanken harmonisiert.

Es entsteht ein Gleichgewicht zwischen äußerer und innerer Fitness.

## Fünf Tibeter ® – Die Übungen

### Praxis

#### Hinweise

Um Folgeschäden durch unsachgemässes Üben zu vermeiden, wird empfohlen, sich von einem lizenzierten Trainer anleiten oder überprüfen zu lassen.

Alle Übungen sollten mind. 3- jedoch max. 21 Mal ausgeführt werden (wichtiger ist die Regelmässigkeit der Durchführung als die Anzahl der Wiederholungen).

Die Ausgleichübungen sind eine harmonische Ergänzung zu den Fünf Tibetern.

Sie sollten nicht länger wie die einzelnen Übungsphasen ausgeführt werden.

Eine sehr sanfte Ausführung der Fünf Tibeter (v.a. bei Beschwerden des Bewegungsapparates) kann in unseren Kursen als Alternative angeboten werden.



### Erster Tibeter (Bild 1 und 2)

- Aufrecht stehen, Beine hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, sammeln, zentrieren, Aufmerksamkeit nach innen richten
- Hände in Augenhöhe falten, Blick auf die Daumen fokussieren
- Mit dem nächsten Einatmen Arme ausbreiten, wie ein Adler seine Schwingen
- Im Uhrzeigersinn (rechts herum) drehen
- Abschliessend wieder Daumen fokussieren, zentrieren, hinlegen

### Ausgleichübung (Bild 3)

- Gerade Hinstellen, leicht in die Knie gehen, Arme seitlich mit der geöffneten Hand strecken

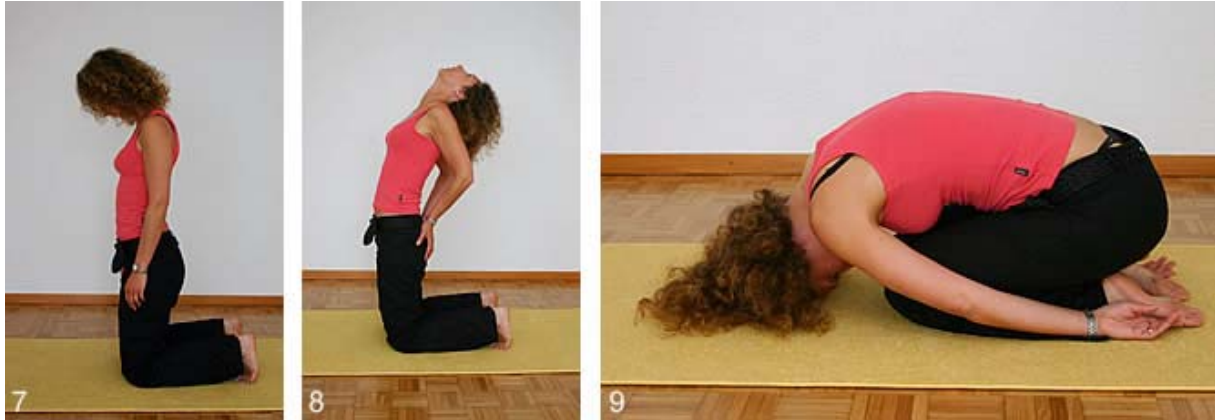


### **Zweiter Tibeter (Bild 4 und 5)**

- Rückenlage, Arme parallel zum Körper (Hände alternativ unter das Gesäss, Handflächen zum Boden)
- Unteren Rücken gegen die Unterlage drücken
- Einatmend: Kopf und Beine gleichzeitig anheben, Kinn zur Brust, Schultern zum Boden, Fersen zur Decke
- Ausatmend: Kopf und Beine gleichzeitig ablegen, entspannen

### **Ausgleichübung (Bild 6)**

- Liegend Beine anwinkeln, beide Hände über die Knie



### **Dritter Tibeter (Bild 7 und 8)**

- Kniestand, hüftbreit, Zehen aufgestellt, Wirbelsäule aufrichten
- Ausatmend: Kinn Richtung Brustbein
- Einatmend: Hüfte nach vorne schieben, Gesäss anspannen, Hände unter das Gesäss, Kopf nach hinten sinken lassen, Mund leicht öffnen
- Ausatmend: zurück in die Ausgangsposition, Kinn Richtung Brustbein, Arme und Hände entspannen

### **Ausgleichübung (Bild 9)**

- Zehen ablegen, mit dem Gesäss auf die Fersen sitzen, mit der Stirn den Boden berühren und beide Arme seitlich nach hinten ausstrecken, Handflächen nach oben



#### **Vierter Tibeter (Bild 10 und 11)**

- Langsitz, Beine hüftbreit, Hände parallel neben Gesäss
- Ausatmend: Kinn Richtung Brustbein
- Einatmend: Becken heben Kopf nach hinten sinken lassen, Mund leicht öffnen, Füße parallel, hüftbreit, ganze Fußsohle berührt den Boden
- Ausatmend: zurück in die Ausgangsstellung, Wirbelsäule aufrichten, Kinn zum Brustbein, Nacken dehnen

#### **Ausgleichübung (Bild 12)**

- Kutscherhaltung (sitzend beide Beine leicht anwinkeln, mit den Armen über die Knie und Kopf nach vorne beugen)



### Fünfter Tibeter (Bild 13, 14 und 15)

- Auf dem Bauch liegend, Hände neben den Schultern aufgestützt
- Ausatmend Arme durchstrecken, Kopf leicht in den Nacken legen
- Einatmend: umgedrehtes V, Fersen zum Boden, Kinn Richtung Brustbein
- Ausatmend: Becken senken, Gesäßmuskel anspannen, Kopf nach hinten beugen, Mund leicht öffnen, Schultern nach unten aussen ziehen
- Einatmend wieder in die umgedrehte V-Stellung gehen

### Ausgleichübung (Bild 16)

- Auf dem Bauch liegend, gleichseitig einen Arm und ein Bein anwinkeln
- Nach einiger Zeit Seite wechseln



Auszug aus [www.tcm-praxis-beck.ch](http://www.tcm-praxis-beck.ch)

TCM Naturarztpraxis Martin Beck, Silke Beck: Zu den Fünf Tibetern ®

---

### **Die Fünf Tibeter ® Kursangebot**

Es finden laufend Fünf Tibeter ® Kurse statt.

Diese werden mittwochs und freitags, wahlweise am Vor- oder Nachmittag durchgeführt.  
Ein Kurs umfasst zwei Lektionen für jeweils eine Stunde.

Kosten gesamter Kurs: CHF 120,-

Alle Infos unter [www.tcm-praxis-beck.ch](http://www.tcm-praxis-beck.ch)

TCM Naturarztpraxis Martin Beck • Roseneggweg 2 • CH-4460 Gelterkinden

FON 061 981 3250

Zur [Anmeldung](#)