

## Oefeningen Vijf Tibetanen

### Eerste Tibetaan



Sta rechtop, knieën los, gestrekte rug, hoofd los rechtop geplaatst op de wervelkolom. Op een inademing komen de beide gestrekt zijwaarts omhoog tot schouderhoogte. De schouders blijven laag, de handpalmen zijn gericht naar de vloer, de vingers zijn gesloten.

Vanuit deze uitgangshouding maak je maximaal 21 hele draaibewegingen rechtsom (met de wijzers van de klok mee).

Om duizeligheid te voorkomen blijf je gericht op een vast punt voor je en een vast punt achter je (zoals bij dansen).

Maak de draaibeweging in een eigen en vast ritme.

Beëindig de draaibewegingen als het voor jou genoeg is, laat de beide armen op een uitademing weer los langs het lichaam hangen en sens de oefening met gestrekte en rechte

rug na. Laat adembeweging weer kalm en rustig worden.

Als je stopt en enigszins duizelig bent dan kun je de beide handpalmen plat tegen elkaar plaatsen op ongeveer een handpalm breedte van de neus waarbij je blik is gericht op de beide duimen. Doe dit maar kort en laat daarna de beide armen weer los langs het lichaam hangen.

#### Doel

Activering en zuivering van het energiecentrum, alle negatieve energie wordt als het ware uit het energieveld gecentrifugeerd. De energie stijgt naar boven waardoor we gezond blijven en minder last hebben van gevoelens van verdriet en angst. Verhoogt ons denkvermogen, we kunnen helderder denken doordat linker en rechter hersenhelft meer verbonden worden en de energie ongehinderd kan stromen. Het draaien creëert een hecht energieveld om ons heen

### Tweede Tibetaan



Gestrekt liggen op de rug, armen gestrekt langs het lichaam handpalmen op de vloer, vingers aaneengesloten, benen gestrekt.



Op een inademing komt het hoofd van de vloer, de kin gaat naar de keel en de beide benen komen tegelijkertijd gestrekt omhoog tot circa 90 graden. Houdt de adem kort vast, voel de kromming van de rug, het bijeen drukken van de borst en buikorganen en laat daarna kalm en rustig de spanning weer los op een uitademing waarbij het hoofd en de benen weer beheerst terug gaan naar de vloer.

Kom op de volgende inademing weer met hoofd en benen omhoog en herhaal de beweging in je eigen ademritme maximaal 21 maal.

Respecteer de grenzen van je eigen lichaam, volg aandachtig de bewegingen op je ademritme. Indien de aaneengesloten bewegingen teveel van je vergen probeer je tussen twee oefeningen een paar adembewegingen in te lassen, wees creatief in het vinden van je eigen adempatroon maar hou dan gedisciplineerd vast aan dit ritme.

Hoe dieper de adembeweging hoe beter de adem ondersteuning geeft aan de beweging, hoe beter de uitwerking van de oefening.

Na de oefening blijf je gestrekt liggen op de vloer, volg de uitwerking van de oefeningen aandachtig, de aandacht is en blijft bij de adembeweging die geleidelijk aan weer kalm en rustig wordt, zorg dat je goed contact blijft houden met de contactvlakken van je lichaam met de ondergrond zodat je spanningen kunt laten wegvloeien en loslaten.

#### Doel

Diepe stimulering van de energiecentra gelegen in tweede chakra (zinnelijkheidcentrum) en derde chakra (zonnevluchtcentrum) zorgen voor betere doorbloeding van de organen die zorgdragen voor stofwisseling en spijsvertering doordat de organen worden samengeperst en alle afvalstoffen wegvloeien om daarna weer met vers bloed gevuld te worden. Uiteraard zorgt de oefening ook voor jeugdigheid en vitaliteit door het oefenen van buik- en rugspieren.

## Derde Tibetaan



Ga rechtop geknield zitten, bovenbenen 90 graden t.o.v. vloer, tenen gekromd, de rug is recht, hoofd rechtop, de beide handen liggen tegen de achterzijde van de bovenbenen net onder het zitvlak.



Op een inademing komt het hoofd voorover met de kin naar de keel om vervolgens kalm en rustig achterover te buigen op dezelfde inademing. De beide handen steunen tegen de bovenbenen en gaan iets naar beneden terwijl de rug zich kromt. Hou op een korte adempauze deze houding vast en ervaar de ruimte in buik, borst, keelgebied, voel de kromming van de rug, ervaar de kracht en fierheid die uitstraalt van deze houding en laat dan op een uitademing het hoofd weer terug rechtop komen, de rug zich strekken en na een kort moment van leeg zijn volgt op de volgende inademing weer de beweging voor de volgende oefening.

Zoek ook nu weer naar het eigen ademritme, respect voor het lichaam en de grenzen en volg aandachtig de beweging. Laat de adem de oefening ondersteunen.  
Doe de oefening maximaal 21 maal.

Na de oefening ga je op de hielen zitten, de handen liggen ontspannen op knieën of bovenbenen, armen en schouders zijn ontspannen en los, blijf met rechte rug de uitwerking van de oefeningen aandachtig volgen, de aandacht is en blijft bij de adembeweging die geleidelijk aan weer kalm en rustig wordt, zorg dat je zitbotjes en wreef van de voeten goed contact blijft houden met de ondergrond om overbodige spanningen te kunnen laten wegvloeien.

### Doel

Het vierde chakra (hartcentrum) wordt in deze oefening geactiveerd, waardoor de energie hier meer toeneemt. Tegelijkertijd wordt ook het vijfde chakra (keelcentrum) geactiveerd waar de schildklier en thymusklier zitten, deze zorgen voor onze weerstand en grondstofwisseling. Door nek en hals goed op te rekken raken de klieren beter doorbloed.

## Vierde Tibetaan



Ga rechtop zitten op de vloer, de benen zijn gestrekt, voeten ongeveer een voetlengte uiteen, romp is rechtop, hoofd bovenop de wervelkolom, de beide armen gestrekt langs het lichaam, handpalmen op de vloer naast het zitvlak, vingers naar de voeten gericht.



Op een inademing gaat de kin naar de keel om vervolgens kalm en rustig achterover te buigen op dezelfde inademing. Kom tegelijkertijd met het zitvlak van de vloer, duw buik en borst zover mogelijk omhoog zonder de grenzen van het lichaam geweld aan te doen, romp en bovenbenen zijn parallel aan de vloer, armen en onderbenen staan loodrecht op de vloer. Voel de spanning in het lichaam, de kracht en fierheid die ervan uitgaat, de ruimte in borst en keelgebied in een korte adempauze voordat je op de uitademing het zitvlak weer beheerst terug laat zakken naar de vloeren het hoofd weer rechtop geplaatst wordt. Blijf dan een kort moment even helemaal leeg om op de volgende inademing weer met de volgende oefening verder te gaan.

Ook nu probeer je een eigen ademritme te vinden waarbij je deze oefening gedisciplineerd maximaal 21 maal oefent. Na de oefening blijf je zitten op de vloer met rechte rug, blijf de uitwerking van de oefeningen aandachtig volgen, de aandacht is en blijft bij de adembeweging die geleidelijk aan weer kalm en rustig wordt, zorg dat je zitbotjes goed contact blijft houden met de vloer dan weet je dat je rechtop zit. Laat alle overbodige spanningen los en van je afvloeien vanuit de zitbotjes naar de ondergrond.

### Doel

Krachtige oefening om de seksuele energie te versterken en te ontwikkelen door het centrum van de zinnelijkheid te activeren. We ontdekken onze scheppende en creatieve mogelijkheden. De energie stroomt door onze benen naar de aarde waardoor een sterkere verbondenheid met de aarde ontstaat.

## Vijfde Tibetaan



Je steunt op de beide handpalmen die op schouderbreedte uiteen staan op de vloer, de tenen zijn gebogen, benen zijn gestrekt, de voeten staan iets uiteen. In de uitgangshouding is rug hol gebogen, knieën zijn van de vloer, de bilspieren zijn aangespannen om de onderrug te ontlasten en je ademt een aantal malen om het lichaam te laten wennen aan de houding.



Op een inademing breng je het onderlichaam omhoog, het hoofd komt tussen beide gestrekte armen met de kin naar de keel, de benen zijn gestrekt in een omgekeerde V-houding. Er volgt een korte adempauze waarin je bewust bent van de spanningsgebieden. Laat daarna op een uitademing het lichaam terugkomen naar de uitgangshouding, het hoofd gaat zover mogelijk achterover terwijl je omhoog kijkt en het keelgebied ruim maakt. Blijf een moment helemaal leeg voordat de volgende inademing zich weer aandient en je met de volgende oefening verder gaat.

Maak maximaal 21 oefeningen in je eigen ademritme, blijf dit met respect doen en forceer niets, laat de adembeweging ook nu weer de oefening ondersteunen.

Na de oefening blijf je op de buik liggen, leg het hoofd op de linkerwang, trek de rechterknie op, leg het gebogen been op de vloer, buig de rechterarm, leg de elleboog tegen de rechterknie. De handpalm ligt voor het gezicht op de vloer, de linkerarm ligt gebogen achter en boven het hoofd om, de vingertoppen van linker en rechterhand proberen elkaar te raken. In deze houding komt de onderrug volledig tot ontspanning, de linkerflank maakt maximaal contact met de vloer. Blijf enige minuten aandachtig de adembeweging volgen terwijl deze meer en meer tot rust komt, sens de uitwerking van de oefening let op signalen uit het lichaam. Draai in deze ontspanningshouding ook naar de rechterflank.

### Doel

Verbindt de eerste chakra bij de geslachtsorganen en zesde chakra bij de pijnappelklier in de hersenen waarlangs alle energiestromen in het lichaam op en neer stromen. De oefening herstelt evenwicht tussen energiecentra en activeert op krachtige wijze.

## Samenvatting

De oefeningen zijn op elkaar afgestemd en wekken de energiestroom op in de energiecentra (chakra's), stimuleren daardoor zenuwen, organen en klieren. Het lichaam wordt soepeler, leniger en sterker waardoor de vitaliteit toeneemt.

### Het beste tijdstip.

's Ochtends na het verfrissen. Als je zweet kun je ook eerst de oefeningen doen en daarna verfrissen. Hierdoor kun je gedurende de overdag lichamelijk en psychisch meer aan, je voel je fit, beter humeur etc.

### Hoe vaak, in welk ritme en tempo?

Rustig en beheerst uitvoeren zorgt voor optimaal effect. Neem tussendoor tijd voor diepe en rustige adembewegingen. Begin met een veelvoud van drie of vijf oefeningen en voer dit geleidelijk aan iedere week op met een veelvoud zodat je na enige tijd 21 oefeningen hebt bereikt.

Doe de oefeningen bij voorkeur iedere dag. Wanneer je eens een dag overslaat is dat geen ramp, als je maar zorgt voor discipline en ritme. Na een ziekteperiode begin weer rustig op te bouwen met wat je aankunt en waarbij jij je prettig voelt. Je hoeft niet alle vijf oefeningen achter elkaar te doen ook al heeft dit wel het meeste effect. Als je alleen wilt draaien dan doe je dit. Iets doen is altijd beter dan niets doen en dat geldt ook voor het aantal oefeningen per houding.

Het is niet wijs om de oefeningen snel te doen en zonder aandacht, daardoor gaan de bewegingen met schokken waardoor verrekkingen in met name hals/nek en rug kunnen optreden.

De vijf Tibetanen zullen in een normaal tempo uitgevoerd niet meer dan een kwartier per dag aan tijd nodig hebben.

TIP: probeer de oefeningen ook eens met gesloten ogen, de aandacht zal dan beter naar binnen gericht zijn.

Resultaat bij 's morgens oefenen, je bent alerter, het geheugen functioneert beter, je creativiteit is beter en je hebt een beter humeur.

Ik wens je meer balans tussen lichaam en geest toe met deze oefeningen,

Ravenstein, december 2002

Yoga studio Stanley van Maaren.