

ARBEJDSARK: DE FEM TIBETANERE

Historie

De fem tibetanere er fem yogabaserede øvelser, som kan spores tilbage til omkring år 0. Øvelserne, som også kaldes riter, stammer fra tibetanske munke og blev bragt til vesten i slutningen af 1930'erne. De fem tibetanere er en sammensætning af fem forholdsvis simple yogaøvelser. Øvelserne har vundet større og større indpas i den vestlige verden og udføres dagligt af flere millioner mennesker.

Hvordan

De fem tibetanske riter siges at give evig ungdom, og ifølge de gamle forskrifter skal hver af de fem øvelser gentages 21 gange hver dag.

I begyndelsen skal du ikke regne med, at du kan lave alle 21 gentagelser af hver øvelse. Start med 3-5 gentagelser, alt efter hvordan din krop har det.

Find dit eget tempo til hver af øvelserne - det handler ikke om at kunne gøre dem hurtigt, men om at du føler dig godt tilpas med øvelserne.

Vejrtrækningen i de fem tibetanere er en vigtig del af øvelserne. Derfor bør du læse øvelsesbeskrivelserne grundigt, så du ved, hvordan du skal trække vejret, mens du udfører de fem øvelser.

Du behøver ikke noget udstyr for at kunne udføre de fem tibetanere. En yogamatte kan dog være fin at have.

Virkning

Tanken bag de fem tibetanere er, at gennemførelsen af øvelserne skal stimulere strømmen af naturlig livsenergi gennem kroppen. Påstanden er, at øvelserne har en gennemgribende virkning på kroppen og kroppens energibalance.

Når du gennemfører øvelserne, bliver de syv nøgle-chakraer i din krop aktiveret og stimuleret, og på den måde stimuleres alle kirtlerne i det hormonelle system.

Chakra er et indisk ord, som kan oversættes til "hvirvlende energihjul". Chakraerne modtager og regulerer livsenergi og videresender den ud i hele kroppen.

De fem tibetanere påstås allerede efter et par ugers træning at have følgende virkning:

- Sænke aldringsprocessen ved at dreje dit biologiske ur tilbage.
- Øge dit energiniveau.
- Forbedre din mentale klarhed og skærpe fokus.
- Mindske stressniveauet og berolige dit sind.
- Tabe vægt og stramme op.
- Forbedre din styrke og bevægelighed.
- Forbedre din søvn, så du vågner fyldt med energi.

De fem tibetanere – Øvelse 1



Stil dig med strakt krop og armene ud til siden.



Drej nu langsomt rundt om dig selv i urets retning (mod højre).

Når du kommer tilbage til udgangspositionen, har du lavet en runde.

Sørg for at dreje rundt i dit eget tempo, så du ikke bliver dårlig.

De fem tibetanere – Øvelse 2



Læg dig på ryggen med hænderne ned langs siden.



På en indånding: Løft hovedet og armene, som du holder strakt. Løft samtidig de strakte ben op. Flex fødderne.

På en udånding: Sænk ben, arme og hoved langsomt til udgangspositionen.

Hvis øvelsen er for hård, kan du bøje dine ben i stedet for at have dem strakte.

De fem tibetanere – Øvelse 3



Sæt dig på knæene og støt håndfladerne mod din lænd.



På en indånding: Læn dig langsomt bagover. Spænd i kroppen.

På en udånding: Kom langsomt tilbage til udgangsstillingen.

Sørg for kun at bøje dig så langt bagover, at du stadig har kontrol over kroppen.

De fem tibetanere – Øvelse 4



Sæt dig med strakte ben og ret ryg. Stem håndfladerne ned mod gulvet.



På en indånding: Spænd godt op i kroppen og løft bagdelen, til ryggen er i en lige linje parallelt med gulvet. Bøj hovedet bagover så du kan mærke et tydeligt stræk.

På en udånding: Kom langsomt tilbage til udgangspositionen.

De fem tibetanere – Øvelse 5



Læg dig på maven med strakt krop. Sæt håndfladerne i gulvet ud for brystet. Hold armene ind til kroppen.



På en indånding: Stræk armene og løft overkroppen.



Fortsæt bevægelsen (stadig på din indånding) ved at strække bagdelen op i vejret. Stræk benene og overkrop med arme, så din krop danner et omvendt V. Du behøver ikke at have hælene i gulvet.

På en udånding. Sænk bagdelen ned, stræk overkroppen op (som på billede nr. 2) og kom tilbage til udgangspositionen (billede nr. 1).