

# BEWEGUNG

» STRESSKILLER «

NO. 1

0€

KEINE LUST ODER ZEIT?

DANN PROBIEREN SIE DAS

SUPER EINFACH  
+ ZEITSPAREND



15<sup>MIN.</sup>

KOSTENFREIE ÜBUNGSBESCHREIBUNG  
FÜR DIE 5 TIBETER KÖRPERÜBUNGEN

## Die Realität

Nicht jeder hat Lust zum Joggen, Radfahren oder Schwimmen gehen. Yoga, Tai-Chi oder Qigong sind nicht jedermanns Sache und erfordern in der Regel eine(n) Lehrer(in) bzw. Trainer(in) u.a. weil diese Techniken eben auch nicht so einfach zu erlernen und praktizieren sind.

Die meisten Menschen in unserer heutigen Gesellschaft leiden unter chronischen Zeitmangel, sodass es nicht verwundert, dass auch der Gang ins Fitness-Studio für den körperlichen Ausgleich nur noch sporadisch und unregelmäßig erfolgt.

## Bewegung ist jedoch ein MUSS!

Nicht nur, um körperlichen Zerfall entgegen zu wirken, sondern auch und gerade deswegen, **um schnell aufgestauten Stress abbauen zu können.**

Ideal wäre also eine körperliche Bewegungsart, die

- Einfach (ohne Trainer) erlernbar ist
- Nur wenig Zeit zum Erlernen UND Praktizieren in Anspruch nimmt und
- die effektiv wirkt

## Die gibt es mit den 5 Tibeter Körperübungen.

Der interessierte Leser findet hier deshalb zum Ausprobieren eine kurze Übungsbeschreibung der 5 Tibeter Körperübungen.

Dargestellt ist ein Auszug aus dem Buch:

Die Geheimnisse der 6 Tibeter Körperübungen (inkl. 84 Fragen und Antworten) erschienen bei Amazon KDP; der Grund warum nur 5 davon hier beschrieben sind, finden Sie ebenfalls im Buch

### Anwendung

F: Was sind die wichtigsten Tipps für Menschen die mit den Tibeter-Körperübungen beginnen?

A: Regelmäßigkeit (jeden Tag), Ausdauer (Geduld), auf Körpersignale achten, frei von Druck (Notwendigkeit) und Erwartungen zu sein und mit wenig Wiederholungen für jeden Tibeter starten (z.B. 3 Wiederholungen jeden Tag in der ersten Woche)

F: Wie oft werden die einzelnen Tibeter ausgeführt?

A: Starten Sie mit **3 Wiederholungen in der ersten Woche** und führen Sie die Übungen **JEDEN TAG** aus.

Zu Beginn der 2. Woche prüfen Sie beim ersten Tibeter, ob es Ihnen leicht fällt 2 Wiederholungen mehr zu machen, also anstatt 3 dann 5.

Wenn Ihnen das leicht fällt, machen Sie **ALLE 5** Tibeter mit der höheren Wiederholungszahl (im Beispiel dann mit 5). Steigern Sie die Anzahl so immer in 2-er Schritten bis auf 21.

Um Ihnen zu helfen eine Regelmäßigkeit einzuhalten, findet Sie im Buch 3 auf verschiedene Typen abgestimmte „Trainingspläne“ („Aktiv“, „Ambitioniert“ oder „Balanced“) zum Ausdrucken und abhaken. Damit werden schnell Ergebnisse sichtbar.

## Ausführung

Es gibt nicht DIE perfekte Ausführung per se. Abhängig von Alter, Beweglichkeit, Größe, Gewicht, Körperform, Erfahrung usw. sehen die Tibeter bei jedem anders aus.

## Haftungsausschluss

Alle Angaben in diesem Skript wurden nach sorgfältiger Recherche und nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Trotzdem können sich Fehler eingeschlichen haben. Der Autor haftet nicht für solche Fehler oder die Folgen, die daraus entstehen können.

Der Autor ist kein Mediziner und kann insofern auch keinen ärztlichen oder gesundheitlichen Rat geben. Die hier dargestellten Informationen, Erkenntnisse und Methoden stammen zu einem großen Teil aus persönlicher Erfahrung und bieten keinesfalls einen Ersatz für Beratungen mit Personen, die für den Heilberuf zugelassen sind.

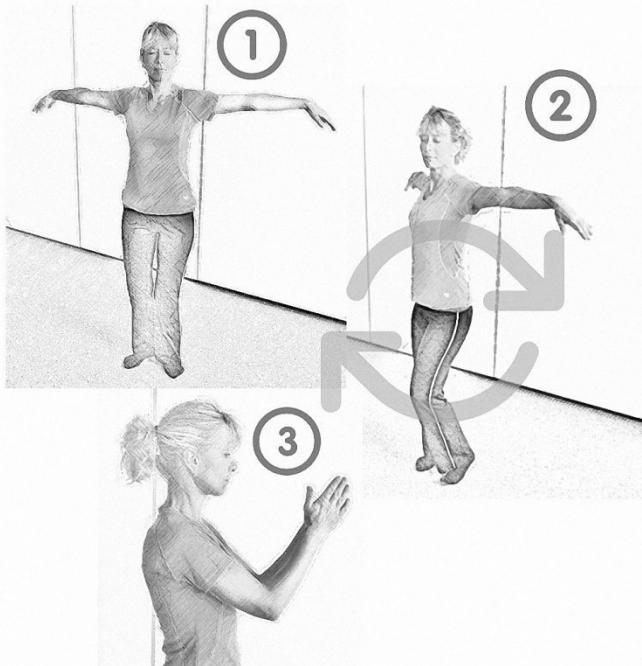
Insbesondere wenn Sie schwanger sind, vor kurzem eine Operation hatten, Kreislaufbeschwerden, Krampfanfälle, Arthritis der Wirbelsäule, starke Rückenschmerzen, Multiple Sklerose, Parkinson-Krankheit, Fibromyalgie, Karpaltunnelsyndrom oder sonstige chronische Krankheiten haben, konsultieren Sie bitte ihren Arzt bevor Sie die Tibeter Körperübungen praktizieren.

Dies gilt auch, wenn Sie persönlich unsicher sind, ob Sie die in diesem Buch gezeigten Übungen ausführen dürfen.

Dieses Skript und die Anwendung der darin beschriebenen Methoden sind nur für eigenverantwortliche Menschen geeignet, die selbst die Verantwortung für das übernehmen, was sie tun oder unterlassen. Eine Haftung für etwaige Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.

# Detaillierte Beschreibung der Ausführung

## 1. Tibeter



## Ausgangsposition

Aufrecht stehen, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt (nicht ganz durchgestreckt); Arme längs parallel zum Boden ausstrecken (wie die Flügel eines Vogels); Die Handinnenflächen zeigen nach unten, die Finger bleiben zusammen; Einen Punkt in der Ferne suchen und den Blick darauf fixieren oder Augen einfach schließen (ausprobieren was für Sie besser ist); mehrmals tief ein und ausatmen;

## Bewegung

Einatmen und dabei den Körper im Uhrzeigersinn (einer imaginären auf dem Boden liegenden Uhr folgend von links nach rechts) auf der Stelle drehen; Möglichst während der gesamten Übung auf der gleichen Position im Raum verharren;

Bei der Drehbewegung gibt es 2 Varianten für die Kopfbewegung:

a) Den Blick solange wie möglich auf den festgelegten Punkt richten und mit dem Kopf ‚umschwenken‘, sobald der gewählte Punkt aus dem Sichtfeld verschwindet

oder

b) den Kopf mit der Bewegung zusammen mitdrehen;

ggf. können die Augen auch geschlossen werden (bei manchen Menschen erhöht dies jedoch das bei Ungeübten oft eintretende Schwindelgefühl);

Während dem Drehen gleichmäßig und hörbar TIEF EIN- und AUSATMEN.

Die Anzahl der Drehungen entspricht der Anzahl an Wiederholungen für alle Tibeter in der gleichen Woche (siehe auch im Anhang: Ressourcen => Trainingspläne)

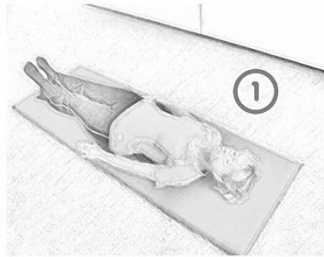
## Beenden der Übung

Zur Stabilisierung nach der Ausführung der letzten Wiederholung, die Handflächen auf Brustkorbhöhe zusammenführen und dabei den Blick auf die Daumen fokussieren; Mehrmals tief durch die Nase einatmen und durch den Mund wieder ausatmen;

## *Hinweis:*

Dieser Tibeter ist der Einzige der 5 Tibeter, der schnell ausgeführt wird. Ein leichtes Schwindelgefühl ist völlig normal; es lässt mit der Zeit nach; wenn Ihnen schwindelig ist, setzen Sie sich hin und kommen zur Ruhe, während sie langsam weiter atmen.

## 2. Tibeter



### Ausgangsposition

Legen Sie sich entspannt flach auf den Rücken auf eine Unterlage; die Arme liegen parallel zum Körper auf dem Boden; alternativ können Sie die Hände auch leicht unter das Gesäß anlegen; die Handflächen zeigen nach unten; die Finger bleiben eng zusammen; die Füße stehen parallel zueinander und die Zehen zeigen nach oben; Atmen Sie nun mehrfach tief ein und wieder aus

## Bewegung

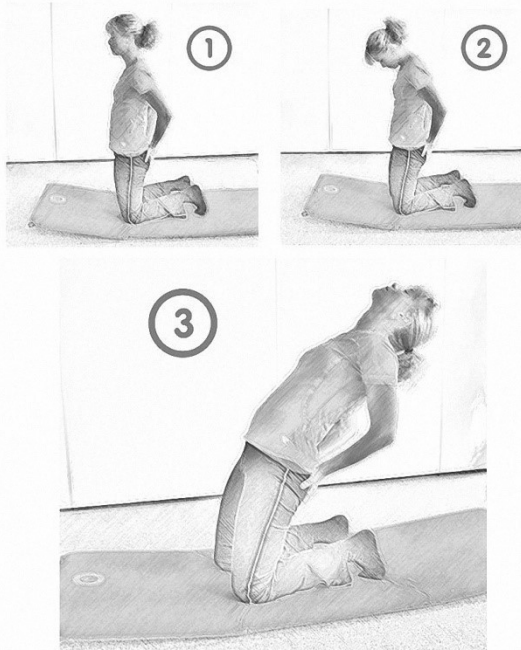
Halten Sie die Knie möglichst gestreckt, während Sie mit dem Einatmen die Beine anheben, soweit dies für Sie möglich ist (übertreiben Sie nicht zu Beginn und verbessern Sie es stetig); gleichzeitig mit dem Anheben der Beine führen Sie das Kinn so gut es geht zur Brust, ohne jedoch den Oberkörper mit anzuheben. Das bedeutet der Rücken bleibt so gut es geht auf dem Boden liegen und nur der Kopf bewegt sich mit dem Kinn in Richtung zur Brust.

Am Ende der Bewegung zeigen die Fersen nach oben; ihre Beine sind senkrecht oder leicht in Richtung des Kopfes überbeugt (nicht übertreiben); die Position für einen Moment (1-2 Sekunden) halten; mit dem Ausatmen die Beine und das Kinn in die Ausgangsposition zurückführen und alle Muskeln entspannen; den Bewegungsablauf entsprechend nach 1-2 Sekunden Entspannung wiederholen.

## Beenden der Übung

Entspannen Sie alle Muskeln vollständig; wenn Sie mögen, drehen Sie die Hände um, sodass die Handflächen jetzt nach oben zeigen; atmen Sie ruhig und tief weiter, bis Sie wieder vollständig zur Ruhe gekommen sind

## 3. Tibeter



### Ausgangsposition

Mit aufrechtem Körper auf dem Boden hin knien; die Beine und Füße stehen beckenbreit auseinander; die Zehen sind aufgestellt; die Hände sind an den Hüften bzw. unmittelbar an den Po-Backen angelegt; der Kopf ist nach unten abgesenkt; das Kinn zeigt in Richtung Brustbein; atmen Sie nun mehrmals tief ein und wieder aus;

Übungsbeschreibung – Die 5 Tibeter-Körperübungen

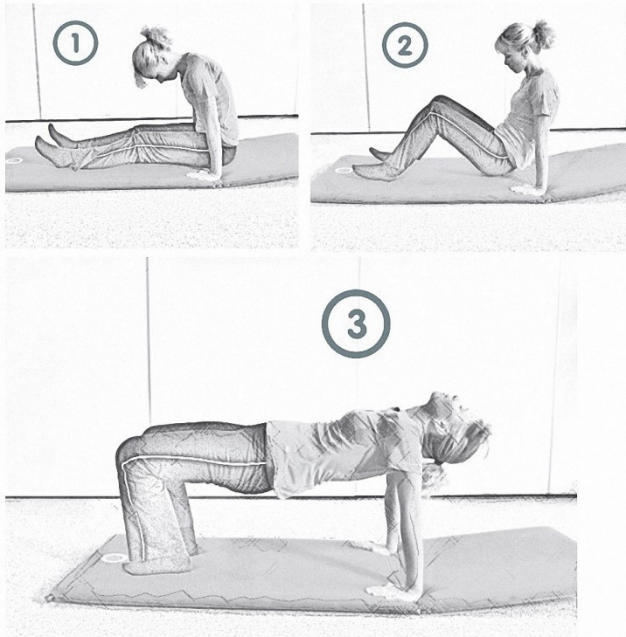
## Bewegung

Nach dem Ausatmen und mit Beginn des nächsten Einatmens die Hüfte mit den Händen nach vorne schieben; Gesäß anspannen und dabei die Hände unter das Gesäß (Glutealfalte) bringen und dieses dadurch abstützen; den Kopf mit dem Körper leicht nach hinten beugen (nur soweit wie es geht, ohne dabei umzufallen!!) und dabei die Schulterblätter aufeinander zubewegen; der Mund ist dabei leicht geöffnet (schont die Stimmbänder und die Schilddrüse); einen kurzen Moment (1-2 Sekunden) in dieser Position verharren und dann langsam in die Ausgangsposition zurückkehren; dabei hörbar und gleichmäßig ausatmen; Kinn wieder in Richtung Brustbein bringen; der Nacken ist gedehnt und die Arme und Hände liegen entspannt auf dem Gesäß oder seitlich davon;

## Beenden der Übung

Bleiben Sie entweder in der knienden Haltung oder setzen Sie sich im Fersensitz hin, wenn es Ihnen angenehm ist; der Kopf schaut gerade aus; Arme und Hände entspannen oder sie nehmen eine Embryohaltung ein, bei der Sie den Oberkörper auf den Knien ablegen, die Arme seitlich nach hinten ausstrecken und den Kopf in die Mitte oder auf die Seite legen; wählen Sie einfach eine Haltung, die Ihnen gut tut;

## 4. Tibeter



### Ausgangsposition

Auf einer Unterlage hinsetzen; die Beine schulterweit auseinander; die Hände neben dem Körper auf der Höhe der Hüfte ablegen; nach unten schauen; das Kinn zeigt dabei in Richtung Brustbein; mehrmals tief ein- und wieder ausatmen;

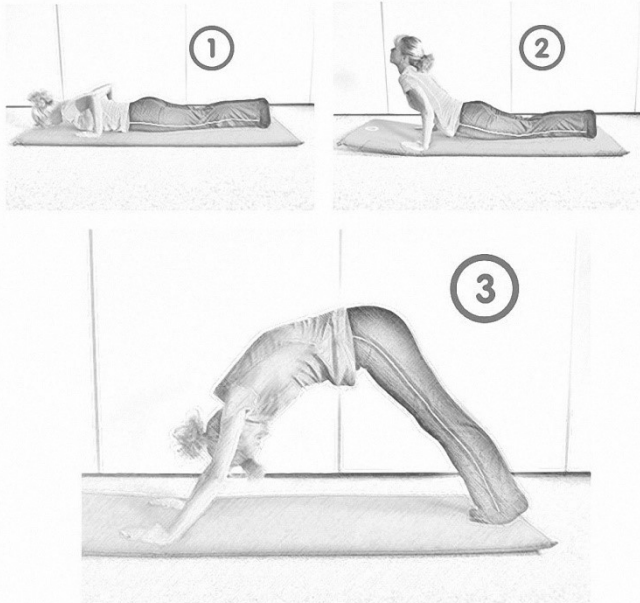
## Bewegung

Mit dem Einatmen den Körper (das Becken) anheben und gleichzeitig den Kopf nach hinten in den Nacken sinken lassen; die Hüfte dabei nach vorne und oben schieben, bis die Knie etwa rechtwinklig gebeugt sind und der Rest des Körpers eine parallele Linie zum Boden bildet (Brücke bzw. Tisch); Arme gestreckt halten und alle Muskeln anspannen; Fußsohlen, Fersen und Handflächen haben dabei festen Bodenkontakt; kurz (1-2 Sekunden) in dieser Position verharren; beim Zurückkehren in die sitzende Ausgangsposition (Langsitz) gleichmäßig und vollständig ausatmen; ALLE Muskeln kurz (1-2 Sekunden) ENTSPANNEN; Übungsablauf entsprechend wiederholen;

## Beenden der Übung

Mit dem Rücken flach auf den Boden legen und ALLE Muskeln VOLLSTÄNDIG entspannen; tief und gleichmäßig weiter atmen;

## 5. Tibeter



### Ausgangsposition

In Bauchlage auf eine Unterlage legen; das Gesicht ist dem Boden zugewandt; die Stirn liegt auf der Unterlage auf; Hände neben der Brust flach auf dem Boden ablegen;

## Bewegung

Arme durchstrecken und Oberkörper nach oben drücken; dabei Rücken (vorsichtig) überstrecken; der Rumpf bleibt noch am Boden: die Zehen sind aufgestellt; Arme und Beine gestreckt halten; Gesäßmuskel und Beinmuskulatur anspannen; der Kopf ist leicht nach hinten geneigt; der Mund ist leicht geöffnet; die Hände bleiben zu jeder Zeit flach auf dem Boden; dann mit dem Einatmen das Gesäß zusammen mit der Hüfte nach oben drücken (so als ob man mit einem um die Hüfte befestigten Seil nach oben gezogen würde); der Körper klappt dabei zu einem umgedrehten „V“ zusammen, der Kopf bewegt sich mit dem Kinn in Richtung Brust. Stellung 1-2 Sekunden kurz halten und mit dem Ausatmen wieder in die Ausgangslage zurückkehren (ohne den Körper komplett abzulegen); nach 1-2 Sekunden die Übung entsprechend der aktuellen Wiederholungszahl von vorne beginnen.

## Beenden der Übung

Auf dem Bauch liegen bleiben oder den Körper in eine stabile Seitenlage bringen; entweder Arme seitlich wie in der Ausgangsstellung oder Arme am Körper entlang nach oben oder unten ausstrecken; Kopf dann zur Seite neigen; solange ruhen, bis die Atmung wieder ruhig und gleichmäßig ist;

# SCHON AUSPROBIERT?

SIE WOLLEN ALLES RICHTIG MACHEN  
UND HABEN FRAGEN ZUR AUSFÜHRUNG  
ODER DEN WIRKUNGEN ?

DANN PROBIEREN SIE DAS



KINDLE  
EBOOK



TASCHEN-  
BUCH

INKL. 84  
FRAGEN  
UND ANT-  
WORTEN  
AUS DER  
PRAXIS

