

Mathias Wengert

**INBESTFORM**

Gesundheitsmanagement



---

## Fünf Tibeter

Carolin Kanthak

gültig vom 16.12.2022 bis 16.03.2023



**1. Tibeter (Kreisel)**

Du stehst fest auf deinen Füßen, schulterbreit auseinander platziert. Du fühlst dich mit der Erde verwurzelt und hast einen sicheren Start, wenn du gleich beginnst, dich rechtsherum zu drehen.

Du gehst leicht in die Knie und legst die Hände zusammen etwa 30 Zentimeter vor deinem Brustbein. Spüre deine Handflächen, spüre die Kraft, die hindurch fließt, atme dreimal tief ein und aus.

Breite dann deine Arme aus, als wolltest du fliegen und dreh dich rechtsherum

...

Abschließend führst du die Hände wie zu Beginn wieder zusammen. Die Handflächen werden aufeinander gedrückt, bis du den Druck über Unterarm, Oberarm, Schulter in Richtung Innenohr wahrnimmst, um einem möglichen Schwindelgefühl entgegen zu wirken.

<b>Wiederh.</b>
-----------------

7
---

**2. Tibeter (Kerze)**

Du legst dich flach auf den Boden. Die Arme neben dem Körper, die Handflächen nach unten. Geschlossene Augen erhöhen die Aufmerksamkeit nach innen.

Die Füße ein wenig anspannen. Die Fußspitzen in Richtung Kopf zeigend erhöhst du die Muskelanspannung von der Wade bis zu den Gesäßmuskeln.

In dieser Kraft beginnst du mit dem Einatmen die gestreckten Beine und gleichzeitig den Kopf zu heben - ohne dabei die Schultern vom Boden mit zu heben.

Während des Ausatmens Beine und Kopf wieder ablegen.

Du achtest dabei besonders auf deine Lendenwirbel, die gut am Boden liegen müssen – um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Hierzu spannst du am besten bei der gesamten Übung die Beckenbodenmuskeln an.

Einatmen – Beine und Kopf nach oben

Ausatmen – Beine und Kopf ablegen

<b>Wiederh.</b>
-----------------

7
---



**3. Tibeter (Halbmond Einsteiger)**

Du kniest mit aufgerichtetem Körper von den Knien bis zum Scheitel. Die Zehenspitzen sind wegen des besseren Gleichgewichtes aufgestellt, die Knie schulterbreit auseinander placiert. Handflächen werden hinten angelegt im Oberschenkel- Gesäßmuskelbereich. Denn später benötigst du dort ein wenig



"Nachdruck", wenn du den Beckenbereich nach vorn schieben willst. Auch bei dieser Übung spannst du die Beckenbodenmuskeln an.

Kopf senken, ausatmen. Danach einatmend gleichzeitig in sanfter, harmonischer Bewegung Beckenbereich nach vorne, so weit es geht, den Brustbereich dehnen, das Kinn bleibt bis zum Schluss in Richtung Brust. Dann lässt du den Kopf sanft nach hinten sinken, Mund leicht geöffnet.

Mit der Ausatmung kehrst du wieder zurück in die Ausgangshaltung. Dann wieder Kopf senken und so fort.

Einatmen – nach hinten beugen

Ausatmen – aufrichten

Abschließend streckst du die Zehen wieder aus, senkst das Gesäß auf die Fersen, die Stirn zu Boden, die Hände nach hinten mit den Handflächen nach oben. Mit dem Einatmen lenkst du deine Aufmerksamkeit in den Nierenbereich und fühlst, wie sich dieser Körperbereich dehnt.

Nach einiger Zeit richtest du deinen Oberkörper Wirbel für Wirbel langsam auf und legst die Unterarme mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel.

<b>Wiederh.</b>	7
-----------------	---

**4. Tibeter (Brücke)**

Du sitzt mit gestreckten Beinen aufrecht, dein Körper bildet einen rechten Winkel.

Handflächen zum Boden, Fingerspitzen nach vorne, rechts und links neben deinen Oberschenkeln, nahe des Hüftgelenks. Die Beine hüftbreit auseinander, Füße parallel, Zehen gerade nach vorne. Oberkörper, Hals und Nacken sind aufrecht, als würden von deinem Scheitel Seidenfäden ausgehen, die dich nach oben ziehen.



Du neigst ausatmend den Kopf zur Brust und erhebst einatmend deinen Körper vom Boden, indem du dich auf deine Hände stützt und die Knie nach vorne schiebst. Am Schluss sinkt behutsam der Kopf bei geöffnetem Mund nach hinten.

Einatmen – hochkommen

Ausatmen – zurück in Ausgangsstellung

Zur Entspannung ziehst du die Knie an, hängst die Oberarme so weit wie möglich über die angezogenen Knie und lässt den Kopf nach vorn hängen.

<b>Wiederh.</b>	7
-----------------	---

**5. Tibeter (Berg)**

Die Übung beginnt in der Bauchlage. Die Stirn berührt den Boden. Deine Zehenspitzen sind aufgestellt, die Hände rechts und links auf die Handflächen gestützt, unterhalb der Schultergelenke.

Während du langsam ausatmest hebst du Kopf, Schultern, Rumpf, Ober- und Unterschenkel vom Boden. Du bildest mit deinem Körper einen schönen Bogen nach oben, stehst dann auf deinen Handflächen der gestreckten Arme und auf den Zehenspitzen.

Mit der Einatmung hebst du das Gesäß zum Himmel. Die Fersen ziehst du in Richtung Boden, dein Kinn in Richtung Brustbein.

Einatmen – hochkommen

Ausatmen – zurück in Ausgangsstellung

<b>Wiederh.</b>	<b>7</b>
-----------------	----------

