

# De 5 Tibetanen

De 5 Tibetanen, oftewel de "Vijf Tibetaanse Rites van Verjonging" of de "Tibetaantjes" is een super fijne set yoga oefeningen om de dag mee te beginnen. In Tibet deden alle lama's van een bepaald klooster elke dag deze oefeningen voor hun gezondheid.

## Complete workout in 15 min

Deze 5 oefeningen geven je een complete workout binnen 15 minuten en zorgen ervoor dat je je super energiek voelt. Je merkt direct al na de eerste keer dat je meer innerlijke rust hebt. Na een week merk je dat je je veel sterker, flexibeler en minder stijf voelt. Ook schijnen de 5 Tibetanen een verjongend effect te hebben! Met deze 5 yoga oefeningen breng je de 7 chakra's op snelheid waardoor je hormoonklieren optimaal gaan functioneren. De bedoeling is dat je uiteindelijk elke oefening 21 keer uitvoert. Doe dat niet al gelijk de eerste keer, bouw het langzaam op. Ik heb de 5 oefeningen hieronder voor je op een rij gezet waarin alles stap voor stap staat uitgelegd. Probeer jezelf deze week eens voor te nemen om het elke ochtend als je opstaat te doen.

Het kost je maar even tijd, maar het heeft zo'n heerlijk effect!



### 1. De Eerste Tibetaanse Rite (staande ronddraaiingen)

De eerste Tibetaan is een eenvoudige oefening. Je staat rechtop met je armen horizontaal gestrekt, en met je handpalmen naar beneden, en je draait hierbij 21 keer rond -kloksgewijs-. Je ademt rustig door je neus zonder onderbreking.

Om te voorkomen dat je duizelig wordt kan voor een deel worden voorkomen door net als een danser je ogen op één punt te richten, dus door rond te draaien en op het laatste moment het hoofd snel verder te draaien, om zo snel mogelijk de focus weer op je richtpunt te nemen.

Met deze eerste rite wordt de snelheid van de draaiende energiecentra (chakra's) opgevoerd. Naarmate je met de vijf Tibetanen oefent, zal je vaker kunnen ronddraaien, zonder duizelig te worden.

### 2. De Tweede Tibetaanse Rite (liggende buikspieroefening met de benen)

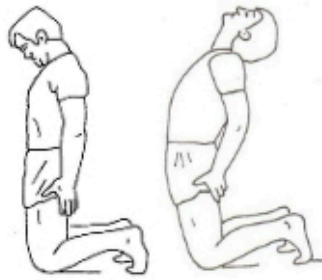
Bij de tweede Tibetaan lig je op je rug met je benen recht en met gestrekte voeten (tenen wijzen weg van je hoofd), en met je armen langs je lichaam en je handen plat op de grond.

Op je inademing (door je neus) hef je je benen (iets verder dan een hoek van 90 graden t.o.v. je romp). Hierbij blijven je benen geheel recht en buigen je pezen niet; je tenen wijzen gestrekt naar de boven.

Op je uitademing (door je mond) beweeg je je benen en je hoofd gelijktijdig naar beneden (ze komen samen beneden aan!). Je ademhaling houdt in de heen- en weerbewegingen een gelijk ritme aan.

De zeven chakra's worden weer wat dieper gestimuleerd.





### 3. De Derde Tibetaanse Rite (kameeloefening uit de yoga)

De derde Tibetaan begint op de knieën, met een rechte rug en de handen liggen net onder je billen. Bij de uitademing gaat de kin naar de borst.

Bij de inademing gaan het hoofd, de nek en de rug zo ver mogelijk naar achteren, waarbij ook de rug wordt gekromd.

De handen duwen stevig tegen de dijen. Je ademhaling houdt in de heen- en weerbewegingen een gelijk ritme aan.

De tweede houding is in hatha yoga vergelijkbaar met de Ustrasana (kameelhouding). Bij de Kameel gaan je handen alleen helemaal naar de hielen.

### 4. De Vierde Tibetaanse Rite (staf-tafeloefening)

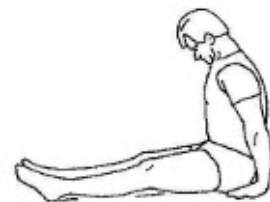
De Vierde Tibetaan begint zittend op de grond, met je benen recht en je rug in een rechte hoek met de ondergrond.

Je voeten staan ongeveer 25 centimeter uit elkaar en je handen staan plat op de grond, met je vingers naar voren.

Buig je hoofd zo ver mogelijk naar voor, en breng vervolgens op je inademing (door je neus) je lichaam omhoog, totdat je knieën een rechte hoek met de grond maken en je rug in een parallelle lijn met de grond staat.

Ook je armen vormen een rechte hoek met de ondergrond. Op je uitademing (door je mond) beweeg je terug naar de beginpositie en je brengt je kin naar je borst.

Je ademhaling houdt in de heen- en weerbewegingen een gelijk ritme aan. Beweeg in een vloeiend ritme zonder pauzemomenten.



### 5. De Vijfde Tibetaanse Rite (omlaag- en omhoogkijkende hondoefening)

De Vijfde Tibetaan begint in de zogenoemde opdruk-houding: met je buik naar onderen en met je tenen en handen op de grond.

Je buik buigt naar onderen door, waarbij je armen loodrecht ten opzichte van de grond staan.

Je hoofd beweegt op je inademing (door de neus) zo ver mogelijk naar achteren. In hatha yoga staat deze houding bekend als de Omhoogkijkende Hond.

Breng nu op je uitademing (door je mond) je bekken naar boven, zodat je lichaam een V-vorm maakt. In hatha yoga wordt deze houding de Omlaagkijkende Hond genoemd, met als verschil dat in de Vijfde Tibetaan de nadruk ligt op het strekken van de achterpezen van de knie, terwijl de nadruk in hatha yoga ligt op het trekken van de rug.