

Die fünf Tibeter

Fünf bis zehn Minuten reichen für einen enormen Energieschub.
Die Übungsabfolge aktiviert sämtliche Muskeln, Gelenke und die komplette Wirbelsäule.
Körper und Geist werden mit frischer Energie aufgetankt - die Aura harmonisiert.

Info-Script

Kontakt:

Stefan Scheil
Klangschalen-Therapeut

Osterbühlstr. 22
93158 Teublitz
Tel 09471- 602380
www.ein-klang.net



1. Drehen - im Uhrzeigersinn

Handflächen nach oben = Energie aufnehmen;
Handflächen nach unten = loslassen;
Abschluß: stehenbleiben, Hände zusammen,
auf Hände schauen (hierdurch wird Schwindel vermieden).

Affirmation: SICH ÖFFNEN!



2. Liegen - Kopf und Beine heben

Schultern am Boden lassen;
Finger Richtung Füße; Kinn auf Brust;
Knie dürfen zeitweise angewinkelt werden.

Affirmation: ENERGIE AUFNEHMEN!



3. Knien - behutsam nach hinten beugen

Zehen aufstellen; Pobacken zusammenkneifen.
Zuerst Nacken strecken, dann Kinn zur Brust drücken,
während der gesamte Körper nach hinten kippt.

Affirmation: DURCHLÄSSIG WERDEN - FLIESSEN LASSEN!



4. Aufrecht sitzen - Körper zur "Brücke" anheben

Immer erst Nacken strecken und Kinn zur Brust.
Finger Richtung Füße.

Affirmation: ALTE MUSTER AUFLÖSEN!



5. Liegen, aufstützen - das Becken heben

Gesäßmuskeln anspannen.
(Rutschfester Untergrund!)

Affirmation: BETEN, SEGNET, HEILEN!

Ablauf:

Für jede Übung gilt:
Bei der Übungsausführung (Anspannung)
einatmen - hierdurch wird
mehr Energie aktiviert -
und bei der Rückbe-
wegung (Entspannung)
ausatmen!

Übungsstart:

Wer mit den Übungen
neu beginnt, führt erst
mal jede Übung 3mal aus
(1 - 2 Wochen, je nach
Belieben) und steigert
dann die Wiederholungs-
rate der einzelnen
Übungen jeweils um den
Faktor 2 - also erst 3mal,
dann 5mal, 7mal... bis vor
21 Übungswiederholun-
gen erreicht haben.

Wichtig!

Wir wollen uns nicht
übernehmen. Nach den
Übungen sollen wir uns
zwar gefordert, aber
zugleich gestärkt und
erfrischt fühlen.

Also die Wiederholungs-
rate nicht zu schnell
steigern - das kommt von
ganz allein.