STRUIN MOMENTJE VOOR JE ZELF

Inzicht in jezelf met deze serie van de 5 Tibetanen.

www.StruinYoga.nl

STRUIN MOMENTJE VOOR JE ZELF

Maak iedere dag een momentje vrij voor Jezelf!

De Vijf Tibetanen is een serie van 5 eenvoudige yoga oefeningen afkomstig van Tibetaanse monniken uit het Himalaya gebergte. De Vijf Tibetanen bleven een goed bewaard geheim tot een Britse legerofficier ze aan het begin van de vorige eeuw in het Westen introduceerde. De oefeningen blinken uit in eenvoud, maar onderschat ze niet!

Het verhaal gaat dat ze je eeuwig jong houden. Meer dan 10 minuten van je tijd heb je niet nodig.

De Vijf Tibetanen hebben een vitaliserende werking op zowel je lichamelijke als je mentale conditie. Ze worden daarom ook wel de vijf verjongingsrituelen genoemd.

En dat is natuurlijk razend interessant, dat begrijp je. Het fijne aan de Vijf Tibetanen is dat de oefeningen makkelijk zijn te onthouden én ze weinig tijd in beslag nemen. Binnen 10 minuten zit je dagelijkse verjongingsritueel er weer op.

STRUIN MOMENTJE VOOR JE ZELF

Bijna elke ochtend

Ik doe de oefeningen nu enkele maanden elke ochtend (nou, ja bijna elke ochtend).
Wat ik merk, is dat de houdingen kracht en souplesse geven. En door het dagelijks uitvoeren van de Vijf Tibetanen levert het nog meer voordelen op voor je gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan vermindering van spierspanningen en stress, betere ademhaling en spijsvertering, goede bloedsomloop en diepe ontspanning.

Als je net begint, doe je deze oefeningen 5-7 keer. Daarna voer je het langzaam op met 2 herhalingen, tot je elke oefening 21 keer kan herhalen.

Dus bijvoorbeeld:

Week 1: 5x
Week 2: 7x
Week 3: 9x
Week 4: 11 x
etc.

Voel en kijk wat jou het beste uitkomt, 's morgens vroeg of juist in de avond. Forceer niets en doe wat je kunt. Je bent dan ongeveer 10 minuten bezig. Het beste resultaat krijg je als je de oefeningen iedere dag doet.
Lukt dat niet?
Probeer de Vijf Tibetanen dan op z’n minst 3 keer per week uit te voeren.

Stap voor Stap

Oefening 1

Strek de armen zijwaarts, handpalmen naar beneden. Houdt de schouders ontspannen en breng armen en schouders op één lijn. Draai nu op de plaats om je as met de klok mee. Richt je blik op een vast punt zodat je niet duizelig wordt en je evenwicht verliest. Na het draaien, haal je drie keer adem waarbij je bij het inademen de handen boven het hoofd samenbrengt, en bij het uitademen de armen zijwaarts laat zakken. Door het langzaam opbouwen van het aantal draaiingen train je je evenwichtsorgaan. Bovendien werkt het draaien als een centrifuge op het lichaam en de ingewanden waardoor onzuivere stoffen verdwijnen.

Stap voor Stap

Oefening 2

Ga plat op de vloer liggen met de armen langs je lichaam. Handpalmen naar beneden. Haal adem door je neus en til je hoofd op van
de vloer en til tegelijkertijd je benen op terwijl je je knieën gestrekt houdt.
Terwijl je uitademt laat je je hoofd zakken en laat je je benen ook weer zakken. Ontspan je spieren even en herhaal de oefening.
Als je klaar bent haal
je drie keer diep adem terwijl je handen op je onderbuik liggen.

Stap voor Stap

Oefening 3

Ga op je knieën zitten, knieën onder de heupen. Terwijl je
uitademt buig je je kin naar je borst. Bij het inademen buig je langzaam naar achteren en laat je je hoofd naar achteren zakken. Steun met je handen op je
billen of dijen. Als je klaar bent met de oefening haal je drie keer diep adem terwijl je zittend op je knieën voorovergebogen zit of op je rug ligt met de
handen op de buik.

Stap voor Stap

Oefening 4

Ga zitten met je benen gestrekt voor je, armen langs het lichaam steunen op handpalmen. Adem uit, en buig de kin naar de borst. Adem dan langzaam in en hef je bovenlichaam omhoog en laat je hoofd naar achteren vallen. Hou even de adem in en span de spieren van je lichaam. Adem uit en keer langzaam terug in de beginpositie. Herhaal. Na afloop ga je liggen en haal je drie keer diep adem.

Stap voor Stap

Oefening 5

Begin in kruiphouding. Handen onder de schouders, en knieën onder de heupen. Adem in. Til je stuitje op en kom in de omgekeerde V houding terwijl je uitademt. Buig je kin naar je borst. Laat je lichaam naar beneden zakken, krom je rug en buig je hoofd inadement achterover en kijk naar boven. Herhaal. Ga na afloop liggen en haal drie keer diep adem.

www.StruinYoga.nl

De 5 Tibetanen