

De 5 Tibetanen



M
E
I

2
0
0
9

© in-Ki Yoga

Eerste Tibetaan



Ga rechtop staan met uw armen zijwaarts gestrekt. De vingers liggen tegen elkaar; de handpalmen zijn geopend en wijzen naar beneden. Met uw armen in deze positie draait u met de klok mee een volle cirkel om uw eigen as. (Als u uw hoofd naar rechts wilde draaien, betekent dat dat u die kant op wilde draaien). Herhaal deze beweging zonder onderbreking eenentwintig keer. Wanneer u klaar bent met draaien, gaat u staan met de voeten bij elkaar en de handen op de heupen. Adem zo diep mogelijk in door de neus. Adem uit door de mond

en vorm daarbij met uw lippen een 'O'. Herhaal het volledige in- en uitademen tweemaal, voordat u overgaat tot de tweede Tibetaan. Wanneer u deze oefening voor het eerst doet, kunt u zich wat duizelig voelen. Wees voorzichtig, en forceer niets. Deze oefening versterkt het vestibulaire systeem, het evenwichtsorgaan van het inwendige oor. Door regelmatig oefenen zal de duizeligheid verdwijnen en wordt het draaien makkelijk en vloeiend, zelfs als het erg snel wordt gedaan. Dit is overigens ook de beweging van de islamitische derwisjen, soefi-mystici, die langdurig en met grote snelheid rondtollen. Deze mystici staan bekend als de 'dansende derwisjen'.

Tweede Tibetaan



Ga op uw rug liggen op een mat of kleed. Strek de benen, buig de enkels naar elkaar toe. Leg uw armen naast het lichaam met de handpalmen naar beneden. Adem in door de neus. Til uw benen op tot iets voorbij een hoek van negentig graden, til uw hoofd op en druk uw kin tegen de borst. Doe dit allemaal heel langzaam. Uw tenen wijzen naar de lucht, uw onderrug moet plat op de grond blijven. Adem uit door neus of mond terwijl u benen en hoofd weer terugplaatst in

de uitgangspositie – helemaal plat op de grond. Herhaal de hele beweging eenentwintig keer, waarbij u inademt bij het optillen van de benen en het hoofd en uitademt als u ze weer neerlegt. Wanneer u hiermee klaar bent, gaat u staan met uw voeten bij elkaar en met uw handen op de heupen. U haalt twee keer diep adem waarbij u inademt door de neus en uitademt door de mond, terwijl u met uw lippen een 'O' vormt.



Derde Tibetaan



Kniel en laat daarbij de ballen van de voeten op de grond rusten. Houd uw knieën zo'n tien centimeter uit elkaar. Leg uw handpalmen op de achterkant van uw dijen vlak onder de billen. Uw ruggengraat is gestrekt en u houdt uw kin tegen de borst gedrukt. Adem in door de neus en buig vanuit de taille achterover. Laat uw hoofd achterovervallen, maar niet verder dan prettig is. Bij het achteroverleunen, gebruikt u de handen als

steun. Hierna ademt u uit door neus of mond waarbij u terugkeert naar de uitgangspositie. Herhaal de hele beweging eenentwintig keer in een gelijkmatig en ononderbroken ritme. Wanneer u hiermee klaar bent, gaat u staan met de voeten bij elkaar en de handen op de heupen. Haal nu twee keer diep adem waarbij u inademt door de neus en uitademt door de mond en daarbij met de lippen een 'O' vormt.



Vierde Tibetaan



Ga rechtop zitten met de benen gestrekt voor u. Leg uw handpalmen naast uw heupen plat op de grond. De plaatsing van uw handen is erg belangrijk; ze moeten precies naast de heupen liggen. Druk uw kin tegen de borst. Adem in door de neus. Til uw heupen op terwijl u uw knieën buigt en de voetzolen plat op de grond zet. Laat uw hoofd helemaal achterovervallen. In deze houding is de romp evenwijdig aan de grond en staan armen en benen loodrecht daarop. Adem

vervolgens uit door neus of mond en keer terug naar de uitgangspositie. Herhaal deze beweging eenentwintig keer in een gelijkmatig en ononderbroken ritme. Zorg dat uw voeten niet wegglijden. Ze dienen de hele oefening op dezelfde plaats te blijven. Ook mogen de armen niet gebogen worden; de beweging wordt tot stand gebracht vanuit de schouders. Wanneer u klaar bent gaat u staan met de voeten bij elkaar en de handen op de heupen. U haalt twee keer veel en diep adem, waarbij u inademt door de neus en uitademt door de mond terwijl u met de lippen een 'O' vormt.



Vijfde Tibetaan



Begin deze oefening door op uw handpalmen en de ballen van uw voeten te steunen, en houdt daarbij uw armen en uw benen ongeveer een halve meter uit elkaar. Houd het hoofd omhoog en buig het naar achteren. Strek armen en benen, adem in door de neus en til tegelijkertijd uw billen op. Druk uw kin tegen de borst, zodat uw lichaam een perfecte driehoek vormt. Adem daarna uit door neus of mond terwijl u naar de uitgangspositie

terugkeert. Met uitzondering van de handpalmen en de ballen van uw voeten, blijft uw lichaam van de grond gedurende de hele oefening en uw armen en benen buigen helemaal niet. Herhaal de hele beweging eenentwintig keer in een gelijkmatig en ononderbroken ritme. Wanneer u dit gedaan hebt, gaat u staan met de voeten bij elkaar en de handen op de heupen. U haalt twee keer veel en diep adem, waarbij u inademt door de neus en uitademt door de mond, en daarbij met de lippen een 'O' vormt.



Afronding



Wanneer u alle vijf de oefeningen hebt gedaan, gaat u enkele minuten op uw rug liggen om te ontspannen. Zorg dat u licht en rustig ademhaalt. Let op alle nieuwe gewaarwordingen in uw lichaam.