



Die 5 Tibeter

Einfache Yogaübungen für mehr Vitalität und Energie



In den 1990er-Jahren äußerst populär, ist es heute um die 5 Tibeter wieder etwas stiller geworden. Dabei könnten die meditativen Bewegungsübungen aus dem Himalaya gerade in der heutigen Zeit viele Menschen wirksam unterstützen. Sie sind leicht und schnell auszuführen – und sie funktionieren. Wer nur 15 bis 20 Minuten täglich in die 5 Tibeter investiert, wird reichlich belohnt: Energieblockaden schwinden, Muskeln werden gekräftigt, und die Immunabwehr verbessert sich. Durch eine regelmäßige Übungspraxis bleiben wir flexibel bis ins hohe Alter, körperlich und mental.

In den 1990er-Jahren gab es einen wahren Boom rund um die 5 Tibeter. Das Buch des amerikanischen Weltenbummlers und Autors *Peter Kelder*, „Die Fünf Tibeter. Das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalaya lässt Sie Berge versetzen“, wurde ein Bestseller mit mehr als 1 Million verkaufter Exemplare allein im deutschsprachigen Raum. In der Zwischenzeit sind die meditativen Bewegungsübungen hierzulande zwar etwas in Vergessenheit geraten, doch könnten die 5 Tibeter gerade heute vielen Menschen dabei helfen, wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen, und wirksam vor Überforderung und Burn-out schützen. Regelmäßig ausgeführt, bringen sie die Lebensenergie in Fluss, lösen Blockaden und aktivieren nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern auch Lebensfreude und Optimismus.

DIE HERKUNFT DER 5 TIBETER

Um die Herkunft der 5 Tibeter ranken sich verschiedene Mythen und Legenden. So wird im Ursprungsbuch von *Peter Kelder* beispielsweise die Geschichte eines Offiziers der *Royal Army* erzählt, der sich in Tibet auf die Suche nach Shangri-La begab – einem geheimnisvollen Ort der Glückseligkeit und „Land der ewigen Jugend“, das der Schriftsteller *James Hilton* bereits 1932 in seinem Roman „Der verlorene Horizont“ beschrieben hatte. *Colonel Bradford* lernte während seiner Suche in einem abgeschiedenen Kloster die geheimen Übungen der 5 Tibeter kennen, machte sich eine bescheidene Lebensweise zu eigen und kehrte nach einigen Jahren zurück in seine Heimat – so verjüngt und vital, dass *Kelder* ihn angeblich nicht wiedererkannte. Sogar sein zuvor ergrautes Haar soll wieder braun gewesen sein.

Ob es Colonel Bradford tatsächlich gegeben hat, ist zwar umstritten, fest steht aber, dass es seit Jahrhunderten eine Vielzahl positiver Erfahrungsberichte von Menschen gibt, die die 5 Tibeter erfolgreich praktiziert haben – insbesondere im zentralasiatischen Raum.

Jey Tsong Khapa, Professor für indotibetischen Buddhismus an der *New Yorker Columbia University*, enger Vertrauter des Dalai Lama und Präsident des *Tibet House*, einer Organisation, die sich der Bewahrung der tibetischen Kultur verschrieben hat, glaubt, dass die Übungen ursprünglich aus Indien stammen und mit dem Buddhismus im 7. Jahrhundert von Indien in die Klöster Tibets gekommen sind. Dies würde auch erklären, warum die Riten den yogischen Tanten ähneln. Laut Jey Tsong Khapa gibt es einen engen Zusammenhang zwischen dem hinduistischen Konzept der Chakren, dem buddhistischen Konzept eines feinstofflichen Körpers oder Energiefeldes und jenen „Wirbeln“, die im Buch von Peter Kelder im Zusammenhang mit den 5 Tibetern beschrieben werden. So werden die 7 Hauptchakren des Menschen auch als Energiewirbel bezeichnet. Der Begriff „Chakra“ stammt dabei aus dem Sanskrit und bedeutet „Rad, Kreis“ – entsprechend drehen die Energiewirbel kreiselähnlich im oder gegen den Uhrzeigersinn. Das feinstoffliche Nervensystem im Buddhismus wird ebenfalls als kreiselähnliche Struktur betrachtet, in deren fünf oder mehr „Rädern“ Energie und Bewusstsein auf dynamische Art und Weise zirkulieren.

Geliebtes Mitgefühl ist im Buddhismus ein zentraler Punkt – und Vitalität und Gesundheit sind die Basis dieser gelebten Nächstenliebe. Daher soll sich nach buddhistischem Ideal auch jeder Mensch bemühen, sein höchstes Potenzial zu verwirklichen – vor allem zum Nutzen anderer. Tsong Khapa, „Ich glaube, dass die Riten Teil eines authentischen Systems tibetischer Mönche waren, die es den Ausübenden ermöglichten, ein langes, erfülltes Leben zu führen, das dem täglichen Mitgefühl gewidmet war.“ (Zitat aus „Die Fünf Tibeter – Das Begleitbuch“).

LEBENSENERGIE ERHALTEN – ENERGIEBLOCKADEN BESEITIGEN

Die Übungen der 5 Tibeter sind hierzulande auch als „Verjüngungsübungen“ bekannt. Normalerweise nimmt unsere Lebensenergie (Prana bzw. Qi) mit fortschreitendem Alter ab. Auch der freie Energiefluss durch den Körper wird im Laufe der Zeit durch verschiedene Blockaden eingeschränkt. Infolgedessen drosseln die Drüsen ihre Hormonproduktion, Organe, Gelenke und Zwischenzellgewebe werden zunehmend durch saure Schlacken belastet. Körper und Geist werden immer träger. Wer hingegen die 5 Tibeter regelmäßig praktiziert, kann seine Lebensenergie langfristig auf einem hohen Niveau erhalten und Energieblockaden wirksam beseitigen, die ansonsten in Krankheiten münden können – nicht nur im körperlichen, sondern auch im seelischen Bereich. So berichten Menschen, die die Übungen seit geraumer Zeit praktizieren, u. a. von einem gelasseneren Umgang mit Stress. Auch Schlafprobleme schwinden, das Gedächtnis verbessert sich. Die 5 Tibeter dehnen und entstauen dabei fast alle Meridiane (Energieleitbahnen) im Körper, die wir von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) her kennen. Nach Vorstellung der TCM wird die Lebensenergie von den Chakren aus der Außenwelt aufgenommen, in die Meridiane geleitet und über kleinere Energiekanäle im gesamten Körper verteilt. Durch die regelmäßige Ausübung der 5 Tibeter wird der Körper zunehmend mit Energie „durchflutet“.

AKTIVIERUNG DER MERIDIANE

Der **1. Tibeter** aktiviert insbesondere das Gürtelgefäß, das wie ein Gürtel die Taille umgibt und die Meridiane miteinander verbindet. Außerdem stimuliert er das Konzeptionsgefäß (Zentralgefäß) und das Lenkergefäß (Gouverneursgefäß). Das Konzeptionsgefäß wird auch als „großer mütterlicher Strom“ bezeichnet, verläuft von einem Punkt unter der Unterlippe mittig an der vorderen Körperseite entlang bis zum Damm und verbindet die Energien aller Yin-Meridiane. Es fördert die Fähigkeit, ruhig



Mit dem 1. Tibeter wird der Energiefluss der Chakren angeregt

und offen zu sein, und vermittelt ein Gefühl emotionaler Sicherheit. Das Lenkergefäß verläuft von einem Punkt zwischen Oberlippe und Nase über den Kopf, an der Rückseite des Körpers hinab bis zum Steißbein. Diese Leitbahn gleicht die Energien aller Yang-Meridiane aus und sorgt für Stabilität, Selbstsicherheit und Kreativität.

Der **2. Tibeter** aktiviert vor allem den Blasen- und den Gallenblasenmeridian. Während der Blasenmeridian die Urinausscheidung reguliert, die Nierenfunktion stimuliert und an der emotionalen Balance beteiligt ist, wirkt der Gallenblasenmeridian vor allem auf Sehnen und Bänder und steht für die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen.

Der **3. Tibeter** stimuliert ebenfalls Konzeptionsgefäß und Blasenmeridian. Darüber hinaus aktiviert er den Milz- und Pankreasmeridian sowie den Nierenmeridian. Während der Milz- und Pankreasmeridian viel mit der körpereigenen Abwehr sowie der Verwertung aufgenommener Nahrung zu tun hat, ist der Nierenmeridian vor allem wichtig in puncto Fortpflanzung, Wachstum und Entwicklung. Die Tibeter Nummer **4 und 5** schließlich aktivieren neben Konzeptionsgefäß, Blasen-

Milz- und Pankreas- sowie Nierenmeridian zusätzlich noch den Lebermeridian. Die Leber wird in der TCM auch als „Haus der Seele“ angesehen. Gemeinsam mit der Lunge sorgt sie dafür, dass die Lebensenergie den gesamten Organismus erreicht. Ist der Lebermeridian ausgeglichen, spiegelt sich dies in Tatendrang und Entschlossenheit wider.

WIE WERDEN DIE ÜBUNGEN PRAKTIZIERT?

Die Übungen werden mit leerem Magen ausgeführt, am besten gleich morgens nach dem Aufstehen. Auf diese Weise wird der Kreislauf angeregt, es steht mehr Energie für den Alltag zur Verfügung. Aber auch zu jeder anderen Tageszeit kann man die 5 Tibeter praktizieren – nicht jedoch kurz vor dem Einschlafen. Anfangen sollte man mit 3 Wiederholungen und diese Zahl dann jede Woche um jeweils 3 Wiederholungen steigern, bis man insgesamt bei 21 Durchläufen angekommen ist. Auch wenn man die Übungen sehr langsam praktiziert, kommt man mit 15 bis 20 Minuten Übungszeit aus.

Wichtig ist, dass jeweils in der Anspannungsphase ein- und in der Entspannungsphase ausgeatmet wird. Zwischen den Tibetern 3 bis 5 sollte man Ausgleichsübungen praktizieren, in denen man so lange verharrt, bis sich der Atem wieder vollständig beruhigt hat.

WIRKUNGEN AUF KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die Reihenfolge der Übungen ist wichtig und ergibt synergetische Effekte.

Der 1. Tibeter

Ausführung: Stellen Sie sich aufrecht hin, strecken Sie die Arme seitlich parallel mit nach unten zeigenden Handflächen zum Boden aus. Die Finger der Hände sind dabei geschlossen. Drehen Sie sich nun im Uhrzeigersinn um die eigene Achse. Die Arme bleiben dabei in der ausgestreckten Position.



Mit etwas Übung können Sie sich langsam auf 21 Drehungen steigern. Stoppen Sie jedoch sofort, sobald Ihnen schwindelig wird!

Wirkung: Der 1. Tibeter beschleunigt die Drehgeschwindigkeit der Energiezentren. Dadurch wird der Energiefluss der Chakren angeregt, die damit verbundenen Nerven, Organe und Drüsen werden optimal mit Lebensenergie versorgt. Auch der Fluss der Rückenmarksflüssigkeit wird stimuliert. Der 1. Tibeter verhilft zudem zu einer besseren Erdung und unterstützt die Transformation negativer Gedanken. Außerdem soll er das Zusammenwirken beider Gehirnhälften verbessern, da er eine Brücke zwischen linker und rechter Hemisphäre schlägt. Intuition und Verstand arbeiten besser zusammen. Darüber hinaus steht diese Übung für die wichtige spirituelle Lektion, dass wir uns – egal, welches Chaos wir erleben – aus eigener Kraft immer wieder zentrieren können. Der Yoga-Experte und Arzt *Dr. Jeff Migdow* schreibt in „Die Fünf Tibeter – das Begleitbuch“, dass der 1. Tibeter auf der körperlichen Ebene insbesondere bei Krampfadern, Osteoporose und Kopfschmerzen hilft.

Der 2. Tibeter

Ausführung: Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Yogamatte oder einen dicken Teppich und strecken Sie die Beine aus. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Atmen Sie nun tief



Der 2. Tibeter (links) verbessert den Stoffwechsel, der 3. Tibeter (rechts) stärkt das Immunsystem

ein und führen Sie bei der Ausatmung Ihr Kinn zur Brust. Heben Sie bei der nächsten Einatmung die gestreckten Beine mit durchgedrückten Knien senkrecht nach oben. Die Fersen zeigen zur Decke, der Kopf wird sanft in den Nacken gelegt. Atmen Sie anschließend durch Mund oder Nase aus und bringen Sie Beine und Kopf langsam wieder in gestreckter Haltung in die Ausgangsposition. Bleiben Sie so lange liegen, bis sich Ihr Atem vollständig normalisiert hat.

Ist Ihre Bauchmuskulatur für diese Übung noch nicht stark genug oder haben Sie Probleme mit der Lendenwirbelsäule, winkeln Sie zunächst die Beine an und strecken Sie sie erst danach senkrecht nach oben, mit den Fersen Richtung Decke. Bei der Ausatmung winkeln Sie die Beine ebenfalls zunächst ab, bevor Sie sie auf der Matte absetzen und wieder ausstrecken.

Wirkung: Der 2. Tibeter stärkt vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur, verbessert den Stoffwechsel und unterstützt die Verdauung. Ausscheidung und Entgiftung werden angeregt. Außerdem verbessert die Übung die Durchblutung der Beine und beugt der Entstehung von Krampfadern vor. Dadurch, dass mehr Energie in den Unterleib fließt, können sich Unterleibsverkrampfungen wirksam lösen, und auch das Hormonsystem kommt ins Gleichgewicht. Des Weiteren aktiviert der 2. Tibeter das Kehlkopfchakra, was unseren Beziehungen und unserer Kommunikation

zugutekommt. Die Dominanz des Sympathikus – des Aktivitätsnervs – wird herabgesetzt und der Entspannungsnerv Vagus wird gestärkt. Laut *Jeff Migdow* hilft der 2. Tibeter bei Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden ebenso wie bei Arthritis, Osteoporose, Verdauungsproblemen, Rückenschmerzen und Steifheit in Beinen und Nacken.

Der 3. Tibeter

Ausführung: Die auch als „Halbmond“ bezeichnete Übung besteht im Wesentlichen aus einer Vor- und Rückbeuge mit Zwischenatmung. Knien Sie sich dazu zunächst mit aufgestellten Zehen so auf eine Matte oder einen dicken Teppich, dass Ihre Beine parallel hüftbreit auseinanderstehen. Ihr Körper ist in aufrechter Position, die Handflächen liegen auf oder direkt unterhalb des Gesäßes. Atmen Sie nun durch die Nase ein und führen Sie bei der Ausatmung Ihr Kinn zur Brust. Bei der nächsten Einatmung lehnen Sie sich von der Taille aus nach hinten zurück – so weit, wie es ohne Anstrengung möglich ist. Bei der Ausatmung kommen Sie in die Grundstellung zurück. Nach Abschluss der Übung gehen Sie zum Ausgleich in die Embryohaltung. Dazu lassen Sie das Gesäß auf die Fersen sinken, legen Ihre Stirn auf den Boden und lassen die Arme seitlich neben Ihrem Körper auf der Matte ruhen.

Wirkung: Diese Übung stärkt insbesondere das Immunsystem über die Aktivierung der Thymusdrüse. Die Funktion von Herz, Lunge und Magen wird harmonisiert. Der 3. Tibeter stimuliert darüber hinaus den Lymphfluss und damit auch die Entgiftungsleistung, insbesondere im Bereich Hüfte und Leiste. Außerdem werden Hals- und Herzchakra geöffnet. Nach *Jeff Migdow* verjüngt der 3. Tibeter Schilddrüse, Nebennieren, Nieren, alle Verdauungs- und Sexualorgane, die Keimdrüsen sowie Prostata und Gebärmutter. Auch Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich können sich wirksam lösen.

Der 4. Tibeter

Ausführung: Setzen Sie sich mit nach vorn ausgestreckten Beinen auf den Boden. Die Füße sollten ungefähr 30 cm voneinander



TRANK DES LEBENS

Der Klassiker unter den Fermentgetränken



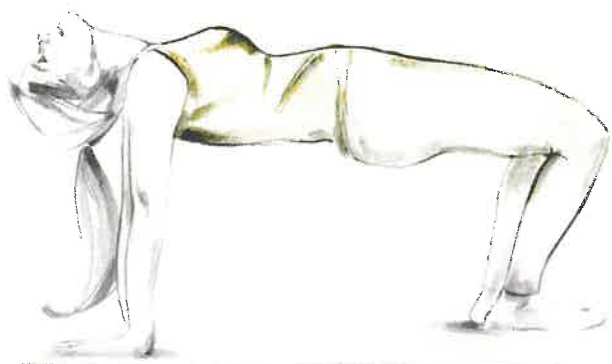
Durch die selbstständige, frische Zubereitung von Trank des Lebens direkt zu Hause kann ein Höchstmaß an Aktivität und Lebendigkeit erzielt werden. Das Ergebnis ist ein zu 100 % enzymaktives Getränk – mehr Natürlichkeit geht nicht!

- Das aktive Enzymgetränk nach uraltem Rezept aus dem Himalaya
- Mikroorganismen einfach in Fruchtsaft auflösen und reifen lassen – fertig!
- 40 Milliarden enzymaktive Mikroorganismen pro Liter

Quintessence – Naturprodukte

☎ 07529 – 973730

www.natuerlich-quintessence.de



Der 4. Tibeter (oben) löst Verspannungen, der 5. Tibeter (unten) lässt die Lebensenergie zirkulieren



entfernt sein. Legen Sie die Handflächen neben das Gesäß auf den Boden. Atmen Sie in dieser Grundstellung ein. Beim Ausatmen strecken Sie den Nacken und führen Sie das Kinn zur Brust. Beim nächsten Einatmen heben Sie Ihren Körper vom Boden, bis sich der Rumpf parallel zum Boden befindet, die Beine in den Knien 90 Grad abgewinkelt sind und Sie eine Art „Tisch“ bilden. Legen Sie den Kopf dabei behutsam in den Nacken, sodass er mit dem Rumpf eine gerade Linie bildet. In dieser Position spannen Sie für einen kurzen Augenblick zusätzlich Ihre Gesäßmuskulatur an. Während Sie in die Ausgangsposition zurückkehren, atmen Sie aus.

Als Ausgleichsübung können Sie nach Abschluss aller Wiederholungen die Knie an den Körper heranziehen, ein Handgelenk vor den Schienbeinen umfassen und den Oberkörper locker nach vorn über die aufgestellten Beine bringen. Dies dehnt Ihre Wirbelsäule.

Wirkung: Der 4. Tibeter aktiviert insbesondere Kehlkopf-, Sakral- und Herzchakra. Der Ritus löst zudem Blockaden und Verspannungen an der Wirbelsäule. Auch die Funktion der Schilddrüse wird harmonisiert. Die Übung stimuliert darüber hinaus die Lymphe und damit die Entgiftung vor allem im Bereich von Armbeuge und Hals. *Jeff Migdow* verweist außerdem auf die belebende Wirkung auf die Verdauung sowie die Geschlechtsorgane von Mann und Frau. Bei Nebenhöhlenvereiterungen wird oft ebenfalls eine Linderung erzielt, außerdem bei Arthritis im Nacken-, Schulter-, Hüft- und Kniebereich. Die Übung vertieft darüber hinaus die Atmung und steigert Lebenskraft und Vitalität.

Der 5. Tibeter

Ausführung: Legen Sie sich in Bauchlage auf Ihre Matte oder einen dicken Teppich, stellen Sie die Zehen auf und positionieren Sie die Hände auf Schulterhöhe neben Ihrem Körper. Nun stemmen Sie sich so hoch, dass Ihre Arme zwar durchgestreckt sind, Ihr Körper aber nach unten durchhängt. Legen Sie den Kopf dabei so weit wie möglich in den Nacken. Beim Einatmen heben Sie das Gesäß und führen das Kinn zur Brust. Dabei bleiben Arme und Beine gestreckt, sodass der Körper ein Dreieck bildet. Drücken Sie die Fersen Richtung Boden und schauen Sie zu Ihren Knien. Während Sie ausatmen, kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück. Ausgleichsübung: Ziehen Sie in Bauchlage ein Bein angewinkelt Richtung Schulter. Der Kopf ist zur Seite gedreht mit Blickrichtung zum angewinkelten Bein. Der Arm derselben Seite liegt locker angewinkelt daneben. Der gegenüberliegende Arm bleibt parallel zum Körper. Wechseln Sie anschließend die Körperseite.

Wirkung: Diese Übung wird auch „Berg und Tal“ genannt. Sie verbindet die Keimdrüsen mit der Zirbeldrüse und „spült“ die Meridiane

durch, die Lebensenergie kann besser durch das gesamte System zirkulieren. Die Thymusdrüse, die Schaltzentrale unseres Immunsystems, wird aktiviert. Der 5. Tibeter stimuliert Hals- und Herzchakra und fördert damit Altersmilde und -weisheit statt Altersstarrsinn. Die Lymphe wird aktiviert und damit die Entschlackung angekurbelt. Durch diese Übung werden Sie mitfühlender, gelassener, konzentrierter und geistig flexibler. Nach *Dr. Migdow* stärkt der 5. Tibeter zudem das Herz, kräftigt die Bauchmuskulatur sowie die Muskulatur von Armen und Beinen und lindert wirksam Rückenschmerzen.

Unser Körper trägt ein großes Energiepotenzial in sich. Die 5 Tibeter helfen uns dabei, diese verborgene Kraft zu kultivieren, und schenken uns auf diese Weise Vitalität und Lebensfreude – unabhängig vom Alter. Darüber hinaus sind die Übungen eine hervorragende Möglichkeit, um die Gedanken zur Ruhe zu bringen und in einen meditativen Zustand zu kommen. Mit der Wiederentdeckung der 5 Tibeter haben wir ein hervorragendes Werkzeug an der Hand, um auch in stürmischen Zeiten mit uns selbst in Kontakt zu bleiben.

Barbara Simonsohn

Über die Autorin

Barbara Simonsohn ist Ernährungsberaterin, Seminarleiterin im In- und Ausland und Autorin zahlreicher Ratgeber im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit.

Literatur

- Barbara Simonsohn: *Die 5 Tibeter ganz einfach*. Schirner Verlag, 2020.
- Brigitte und Wolfgang Gillessen: *Erfahrungen mit den Fünf Tibetern*. Integral Verlag, 1991.
- Peter Kelder: *Ancient Secret of the Fountain of Youth*. Mit zahlreichen Erfahrungsberichten. Harbor Press, 1998.
- Peter Kelder: *Die Fünf Tibeter*. Das Begleitbuch. Scherz Verlag, 2002.

Bildquellen: Petra Dufkova (S. 40, S. 43, S. 44, S. 46)



DIE GRÜNE LÖSUNG BEI ROTEN AUGEN

Euphrasia D3

DIE SCHNELLE HILFE AUS DER NATUR

- ✓ Frei von Konservierungsstoffen
- ✓ Gut verträglich und leicht dosierbar
- ✓ Flasche ab dem Säuglingsalter, Einzeldosen ab 4 Jahren

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur
www.weleda.de

Euphrasia D3 Einzeldosen-Augentropfen Wirkstoff: Euphrasia 3c D3 Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Katarrahische Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage.

Euphrasia D3 Augentropfen Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Katarrahische Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

*meistverkauftes OTC-Präparat der Weleda im Segment Augen