

## De 5 tibetanere

Det tager mindre end 20 minutter at udføre 21 omgange af hver rite, som øvelserne kaldes.

Ritene er ikke gymnastik eller almindelig fysisk træning, men sætter gang i dine energi-baner.

Derfor er det **vigtigt** at følge nedenstående anvisninger:  
Du skal starte med kun at udføre 3 af hver rite i den første uge.

Udfører du øvelserne hver dag, kan du øge antallet med 2 og dermed lave 5 omgange i anden uge, lave 7 omgange i tredje uge osv.

Du kan fortsætte med at øge, indtil du når op på de 21 omgange, som er det ideelle antal.

Du skal hele tiden mærke efter din krop – selvom du laver øvelserne hver dag, kan det være, du ikke føler, du skal øge antallet den følgende uge, men fortsætte med det antal du allerede har udført.

Det er helt naturligt.

## Udførelse

Start med at tage 3 dybe indåndinger.

Ånd ind gennem næsen og ud gennem munden.

Dette gør du inden, du starter øvelserne, imellem øvelserne og efter den sidste øvelse.

Du foretager altid kun 3 indåndinger uanset hvilket antal riter, du udfører

### Rite 1 - Jeg er i harmoni med mig selv

Stå oprejst, stræk armene vandret ud til siden med håndfladerne vendt mod gulvet.

Drej rundt om dig selv i urets retning (fra venstre mod højre).

Træk vejret naturligt.



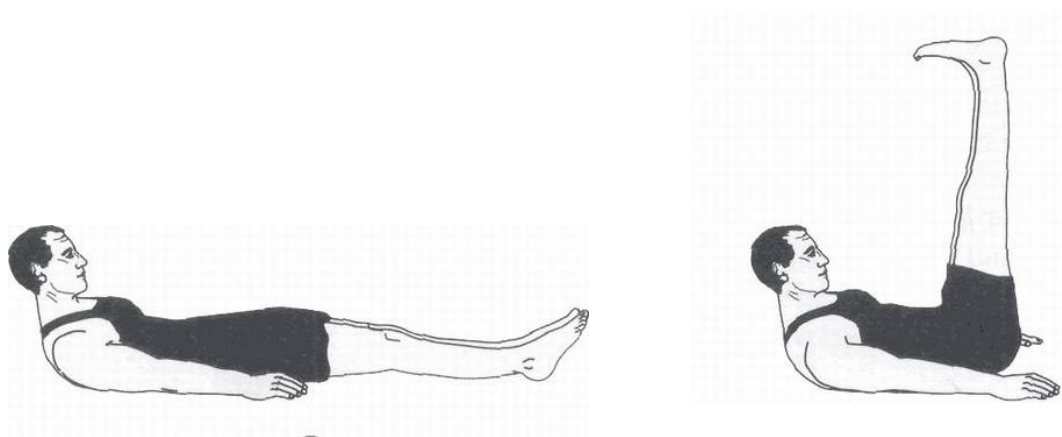
## Rite 2 - Jeg lever bevidst ud fra mit centrum

Læg dig fladt på ryggen med armene langs siden og håndfladerne mod gulvet. Løft hovedet og træk hagen ned mod brystet.

Tag en indånding igennem næsen, imens du løfter dine strakte ben op lodret.

Vær opmærksom på ikke at løfte benene højere end, at lænden forbliver i gulvet. Husk at bruge mavemusklerne og ikke ryggen. (I starten kan du udføre øvelsen med bøjede ben, hvis du føler, du har behov for at skåne ryggen).

Ånd ud gennem munden samtidig med, du sænker hovedet og benene.

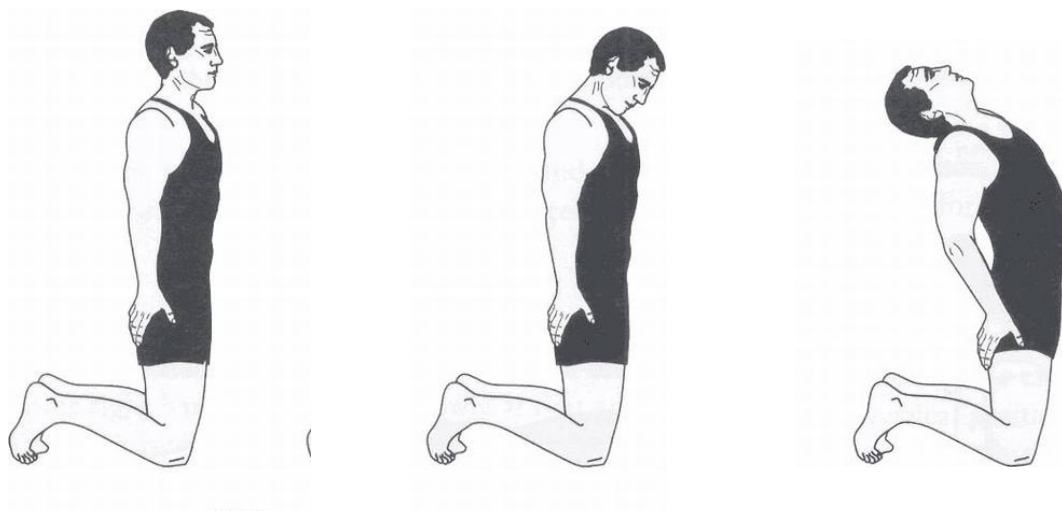


## Rite 3 - Ubegrænset energi strømmer gennem min krop

Anbring dig på knæene med oprejst krop og med tåspidserne i gulvet. Placer hænderne bag på balderne.

Pres hagen mod brystet, ånd ind gennem næsen, imens du bøjer hovedet tilbage, åbner op i brystet og svajer i den øverste del af ryggraden. (For ikke at belaste ryggen er det vigtigt, du ikke bøjer i lænden, men holder den nederste del af ryggen strakt).

På en udånding vender du tilbage til oprejst position.



#### Rite 4 - Jeg er levende og stærk

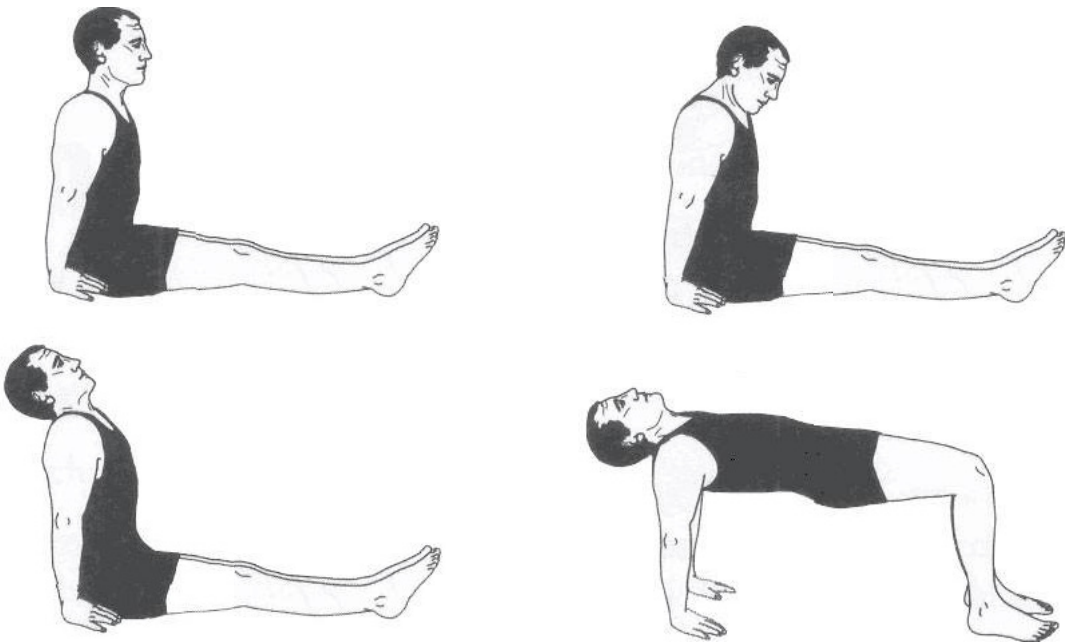
Sæt dig på gulvet med overkroppen lodret, benene strakt ud foran dig og med 30 cm afstand mellem fødderne.

Håndfladerne placeres i gulvet ud for hofterne, og fingrene peger fremad. Pres hagen mod brystet.

På en indånding gennem næsen lader du hovedet glide bagover og hæver kroppen, så knæene bøjer, og mave samt bryst kommer op i vandret position. Armene forbliver lodrette og strakte.

På en udånding vender du tilbage til den siddende position.

Hænder og fødder forbliver på det samme sted gennem hele øvelsen.



#### Rite 5 - Min krop og mine tanker er fleksible

Læg dig på maven og placer håndfladerne i gulvet ud for brystet.

Løft dig op, så kroppen hænger, imens du har strakte arme og støtter på tæerne.

Kig op i loftet med svajende ryg.

Imens du ånder ind gennem næsen, løfter du bagdelen, så kroppen danner et omvendt V.

Forsøg at presse hælene så langt mod gulvet som muligt.

På en udånding sænker du kroppen til den svajende position.

Under øvelsen skal hænder og fødder holdes på samme sted.

