

De 5 Tibetanere

**Den tibetanske hemmelighed til at heale kroppen og
øvelser til at forynge din krop.**



www.mind-fitness.nu

Indholdsfortegnelse

Indledning	2
Hvor stammer de fra:	2
Alle kan lave riterne	2
Chakra og de endokrine kirtler	3
Det endokrine system.....	3
Hvad gør de 5 riter:	4
Hvordan virker riterne?	4
Bekræftelse (affirmationer) til riterne.	5
1. Rite – Clockwise Spin	6
2. rite – Leg Raise	7
3. Rite - Kneeling Backbend	8
4. Rite - Tabel Top	9
5. Rite - Pendul.....	10

Indledning

De 5 tibetanere består af **5 yogabaserede øvelser (riter)**, som er skabt til at styrke din fysiske krop og stimulerer din livsenergi i alle dine energisystemer (den fysiske krop, energilegemer og energicentre). Riterne kan laves på **ca. 15 min.**

Hvor stammer de fra:

De 5 tibetanere blev første gang udgivet som bog i 1939 under titlen "Eye of Revelation" og udgivet af Peter Kelder (det er, hvad man formoder).

Historien går ud på, at en oberst ved navn Bradford havde gjort tjeneste i Indien. Peter Kelder mødte denne oberst, som fortalte om hans udstationering og historien om Shangri-La og ungdommens Kilde.

Oberst Bradford fortalte om et bestemt kloster, hvor der ikke var ældre mænd eller kvinder og fortalte om hemmeligheden bag Ungdommens Kilde. Han fortalte om vores 7 energicentre (chakra) og deres kontakt til vores endokrine kirtler (hormonkirtler). I en sund krop roterer hvert enkelt af disse med en høj hastighed og tillader den vitale livsenergi (prana/Qi) at strømme opefter gennem vores endokrine system.

Hvis en eller flere af disse hvirvler taber fart, hæmmes eller blokeres den vitale livsenergi og ja så er det et andet udtryk for at blive gammel og syg.

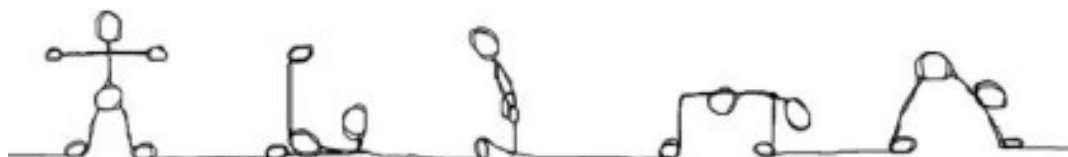
Disse roterende chakra strækker sig ud over den fysiske krop hos en person, som er rask og rørig, mens de hos gamle og svage dårligt nok når ud til overfladen. Den hurtigste måde at blive rask, rørig og sund på er at udføre fem enkle øvelser (riter). *Lamaerne i dette kloster i Indien kaldte dem for riter.*

Hver eneste rite er nyttig, men de bedste resultater opnås, når man udfører alle 5 samlet.

Alle kan lave riterne

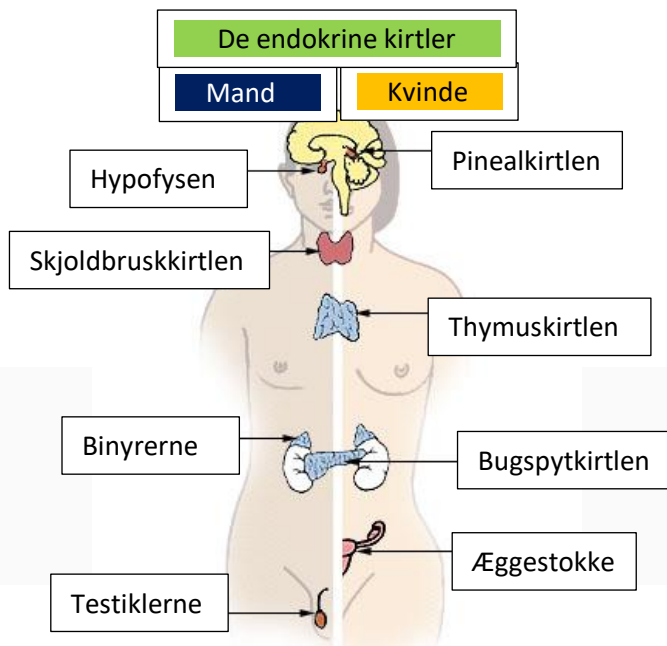
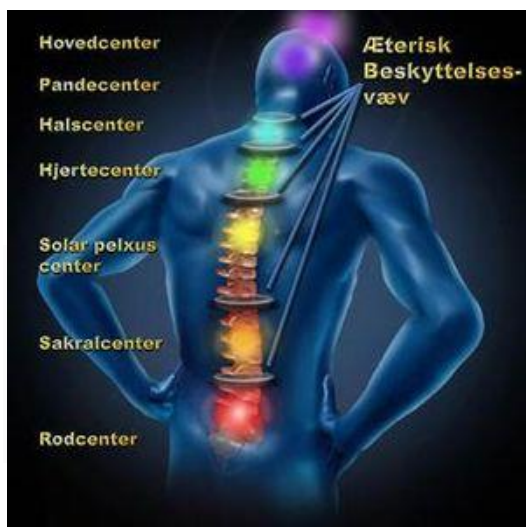
Riterne kan udføres af alle – uanset alder og fysisk form. De kræver ikke meget plads og særligt udstyr. De passer derfor perfekt til vores i dag travle liv.

Mange har sat spørgsmålstegn ved, at så enkle øvelser kan holde dig ung, rask og give dig masser af energi, men fakta er, at de har en positiv virkning på vores helbred. Riterne er meget populære i verdenen, tusinder laver riterne hver dag og i dag er der flere hospitaler i Europa og USA som bruger riterne til genoptræning og rekreation af patienter.

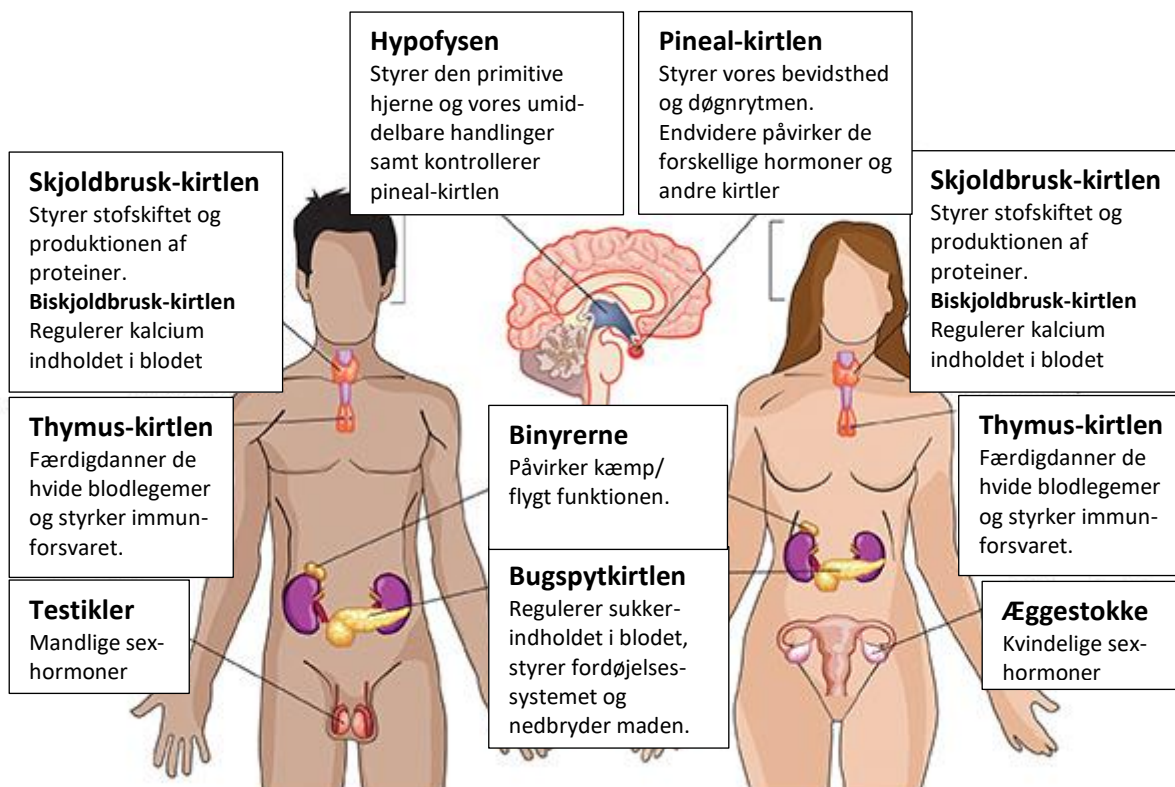


Chakra og de endokrine kirtler

1. Rodchakra (placeret ved skambenet) – Binyrer (hormonkirtlerne).
2. Hara (sacral) chakra (mellem 4. og 5. lændehvirvel) – Kønsganerne (kønskirtler).
3. Solar Plexus chakra (mellem navle og brystkasse) – Bugspytkirtlen.
4. Hjertechakra (placeret midt på brystkassen) – Thymuskirtlen.
5. Halschakra – Skjoldbruskkirtlen.
6. Pandechakra – Hypofysen.
7. Kronechakra – Pinealkirtlen.



Det endokrine system



Hvad gør de 5 riter:

De 5 tibetanere's største gevinst er, at de stimulerer strømmen af naturlig livsenergi gennem hele vores krop.

Disse riter påvirker endvidere vores organer og energisystemer, herunder:

- Virker foryngende på kroppen.
- Mindsker stress-niveauet.
- Forbedrer vores søvn (så du vågner frisk og fyldt med energi).
- Forbedrer vores fysiske styrke og bevægelighed (styrker vores knogler, led og muskler).
- Holder din krop slank.
- Forbedrer kredsløbet.
- Cirkulation af energi, meridian flow og indre ro.

Hvordan virker riterne?

Riterne aktiverer og stimulerer vores hoved-energicentre (chakra) og derved stimulerer alle kirtlerne i det endokrine system (det hormonelle system).

Chakra er et indisk ord på sanskrit og kan oversættes til "hvirvlende energihjul". De modtager og regulerer livsenergi for derefter at videresende den til hele kroppen. Chakraerne pulserer med en bestemt hastighed og det er denne hastighed, som er "nøglen" til vores livskraft. Det er derfor vigtigt, at de er perfekt formerede (og ikke for små eller for store).

De 5 tibetanere øger rotationshastigheden i vores 7 hoved-chakra og koordinerer dem. Det gør, at de kan komme i en fuldstændig harmoni og fordele livsenergien (som også kaldes for Prana eller Qi) til det endokrine system – og videre derfra ud til vores organer og andre vitale processer.

Sådan starter du med de 5 tibetanere:

1. uge

Udfør hver rite 3 gange.

2. uge

Udfør hver rite 5 gange.

3. uge

Udfør hver rite 7 gange.

4. uge og frem

Du tager hver uge 2 ekstra omgange til hver rite, så du ender med at udføre hver rite 21 gange.

21 gange er det højeste antal, du skal udføre riterne. Det er o.k. at øge hastigheden på riterne, men gå aldrig op i antal (mere end 21 gange), da det så kan påvirke vores chakra negativt og skabe ubalancer i kroppen.

UNDGÅ at lave riterne om aftenen, da de bygger for meget energi op og du så vil have svært ved at sove om natten. Det er bedst at udføre disse kraftfulde energiovelser tidligt på dagen.

Hvis du udfører riterne korrekte, vil du ikke komme til at svede, så du behøver ikke et brusebad efter udførelse og du kan derfor lave dem hvor som helst.

Det er vigtigt at holde ca. 30-60 sekunder pause mellem hver rite. Udfør øvelserne uden anstrengelse, så undgår du at miste pusten.
Du kan udføre riterne sammen med andre motionsprogrammer.

BEMÆRK

Hvis du er syg af en virus eller bakterier, bør du undgå at lave riterne, da de kan forstærke dine symptomer. Vent til dine symptomer har lagt sig.

Bekræftelse (affirmationer) til riterne.

Til hver rite er der en bekræftelse. Det er dog frivilligt, om man ønsker at benytte sig af dem. Bekræftelserne fungerer som et mantra og er med til at gøre sindet stille. Ifølge den gamle visdom er det materien, der følger sindet.

Tanker er energi og bevidste tanker er styret energi. Bekræftelser er bevidste tanker, der ledes frem til positive, inspirerende og frigørende resultater.

Vores hoved får derved en tiltrængt aflastning.

Under hver rite i dette kompendie er der en til flere bekræftelser. Vælg dem, der passer til dig.

Du kan også skabe din egen bekræftelse til hver rite. Brug dog ikke negative udsagn, men udelukkende positive. Tænk på dem, som om de allerede er gået i opfyldelse.



1. Rite – Clockwise Spin

Stå med lidt afstand mellem fødderne og stræk dine arme på skulderniveau vandret ud fra din krop.

Håndfladerne vendes nedad og fingrene holdes samlet.

Start med at dreje med uret (til højre – i urets retning), mens du trækker vejret ind gennem næsen under det første spin.

Tip: For at undgå svimmelhed kan du holde øjnene fast på et punkt.

Når du stopper op, så lad dine muskler slappe af i nogle sekunder, mens du trækker vejret dybt et par gange og mærker energien i din krop. Du går derefter videre til rite 2.

Bekræftelser til 1. rite

Jeg er strålende livskraft.

Jeg giver slip på alt negativt.

Biologisk virkning: Styrker balancen og modvirker træthed. Styrker koncentration og fokusering.



2. rite – Leg Raise

Du lægger dig fladt udstrakt på ryggen - på gulvet (du kan evt. lægge dig på et tæppe eller et underlag).

Du lægger dig ned i din fulde længde. Din arme ind mod kroppen og hold fingrene samlede. Dine håndflader anbringes mod gulvet.

Derpå løfter du hovedet op fra gulvet og trækker hagen ind mod brystet. Samtidigt løfter du dine ben til lodret stilling. Ryggen er i fuldstændig kontakt med underlaget. Knæene må ikke bøjes.

Du trækker vejret ind, når du løfter ben og hoved. Ånder ud gennem munden, når du sænker benene og hoved til den indledende position.

Hvis du ikke kan holde knæene strakte, så forsøg at strække dem, så godt som muligt.

Derefter rejser du dig op og lader dine muskler slappe af i et par sekunder. Trækker vejret dybt og går videre til 3. rite.

Bekræftelser til 2. rite

Jeg har masser af tid til alt, hvad der er vigtigt i mit liv.
Jeg er åben overfor mine egne dybeste behov.

Biologisk virkning: Mellemgulvet belastes. Mave-, ryg- og nakkemusklernes styrkes. Fremmer fordøjelsen. Styrker immunforsvaret.



3. Rite - Kneeling Backbend

Knæl på gulvet. Du har lige ryg og med lille afstand mellem benene. Hagen ind mod brystet og læg hænderne på lårets bagside.

Mens du indånder dybt gennem næsen, løfter du hovedet op og læner dig tilbage.

Skulderbladene mod hinanden og bøjer din nakke og hoved bagud, så langt du kan.

Slap af i din lænd. Dine hænder støtter din vægt (hænderne er stadig på låret).

Ved udåndingen gennem munden, går du tilbage til din startposition med hagen mod brystet.

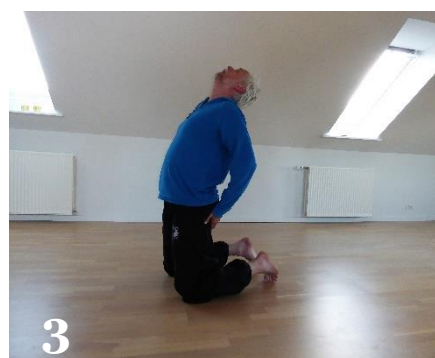
Efter at have fuldført riten, stå op og lad dine muskler slappe af et par sekunder, trækker vejret normalt et par gange og går videre til 4. rite.

Bekræftelser til 3. rite

Ubegrænset energi strømmer gennem min krop.

Jeg føler mig forbundet med himmel og jord.

Biologisk virkning: Blodcirkulationen øges. Det er en ryg-øvelse. Hoften styrkes.



4. Rite - Tabel Top

Sæt dig på gulvet med ret ryg og lige ben (lidt mindre end en skulderafstand). Armene langs siden, håndfladerne ned mod gulvet ud fra bukselommerne. Fingrene sammen og hagen ind mod brystet.

Mens du trækker vejret ind, hæver du dine balder væk fra gulvet, mens du bøjer knæene og skubber din vægt på dine arme og ben og fortsætter med at hæve, indtil din krop og lår er lige og parallelle med gulvet. Lad dit hoved gå så langt tilbage, som du kan.

På en udånding, vender du forsigtigt tilbage til din indledende siddeposition – med hovedet frem og hagen ind mod brystet.

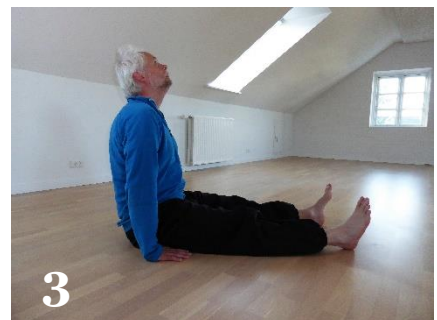
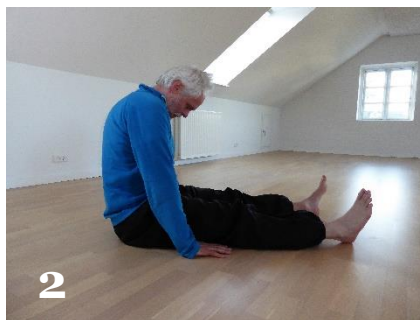
Efter at have fuldført riten, stå op og lad dine muskler slappe af et par sekunder og trækker vejret dybt et par gange, før du går videre til den 5. Rite.

Bekræftelser til 4. rite

Energi giver liv til hver eneste celle i min krop.

Jeg er levende og stærk.

Biologisk virkning: Styrker skuldre, ryg og triceps.



5. Rite - Pendul

Kom ned på gulvet på dine hænder og knæ (i push-up position).
Dine hænder og ben lidt mindre end en skuldr bredde.

Start med at holde armene lodret mod underlaget og rygsøjlen i en bue, således at kroppen svajer nedad mod underlaget. Før nu forsigtigt hovedet bagover, så langt det kan lade sig gøre.

Derefter bøjer du i hofterne, så kroppen danner et omvendt "V". Samtidigt fører du hagen ind mod brystet. Vend tilbage til udgangsposition.

Lad ikke din krop røre jorden.

Efter at have gennemført 5. Rite, lægger du dig fladt på gulvet på din mave med armene strakt ud fra side til side, hovedet til den ene side og dine øjne lukkede.
Slap af og kom op i oprejst stilling, når din vejrtrækning er faldet til ro.

BEMÆRK:

Vedr. strækket på billede nr. 2 kan du evt. holde knæ og hofte over gulvet, hvis din ryg tillader det, men det anbefales.

Bekræftelser til 5. rite

Jeg flyder med rytmerne i min krop.

Jeg koncentrerer mig nu om det væsentlige i mit liv.

Biologisk virkning: Styrker skuldre, bagsiden af låret og ryggen. Strækker læggen. Styrker også dit immunforsvar.

