

De 5 Tibetanen - Oog van Openbaring

Wat zijn de 5 Tibetanen?

Ruim 2500 jaar geleden ontwikkelden Tibetaanse monniken in een bergklooster hoog in de Himalaya gebieden vijf krachtige oefeningen (riten) die hen hernieuwde gezondheid, jeugdigheid en vitaliteit opleverden. In het kort zijn het vijf yoga oefeningen die zorgen voor een algehele circulatie van energie door de chakra's. Het ronddraaien van energie in de chakra's wordt verlevendigd. De oefeningen stimuleren de zenuwen, organen en klieren in je lichaam. De oefeningen rekken deze en openen ook de desbetreffende meridianen. Naar het schijnt worden ook de belangrijkste spierbundels in je lijf versterkt zodat deze bijdragen aan een vitaal lichaam met veel weerstand. Kortom, de oefeningen stimuleren het hormonale systeem, stimuleren de circulatie van vitale levensenergie of prana doorheen het ganse lichaam, energetiseert en harmoniseert onze lichamelijke, mentale en emotionele toestand.

<https://www.youtube.com/watch?v=gqUC1PyPKCQ>

https://www.youtube.com/watch?v=gGPdF7_563Q

Officieel is het de bedoeling dat je iedere oefening eenentwintig keer uitvoert. Onderschat de impact van de oefeningen niet. Hoe vaker je deze ritens doet hoe makkelijker het wordt. Volhouden en niet forceren.

Tips voor het beoefenen van de 5 Tibetanen:

- De oefeningen kunnen het beste 's morgens en/of 's avonds uitgevoerd worden (ongeveer 20 min.)
- Doe de oefeningen het liefst met een lege maag.
- Zorg voor lichte prettig zittende kleding.
- Zorg voor een goed yoga matje.
- Forceer niks en neem de tijd, liever minder vaak en bewust de oefeningen uitvoeren dan.
- Na de oefeningen is het prettig om nog even te mediteren.

Elke oefening 21 keer uitvoeren. In het begin is dit echter onmogelijk, zeker als je een slechte lichamelijke conditie hebt. Het beste is met een zeer klein aantal herhalingen te beginnen – 3 is ideaal – en het aantal herhalingen elke week met twee op te drijven. Als je misselijk of duizelig wordt van de oefeningen heb je teveel herhalingen gedaan, te vóór doorgevoerd of teveel geprovoceerd. M.n. bij rite 1 het aantal herhalingen niet te snel verhogen. Wanneer er om wat voor reden dan ook, één of twee ritens helemaal niet gedaan kunnen worden, wees dan niet ontmoedigd. Gebruik degene die je wel kan. De resultaten zullen wat langzamer komen, maar dat is het enige nadeel.

Neem tussen twee oefeningen door een kleine pauze en adem diep in en uit. Zie voor alle oefeningen achter elkaar het filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=TJElLrpBetc#t=383>



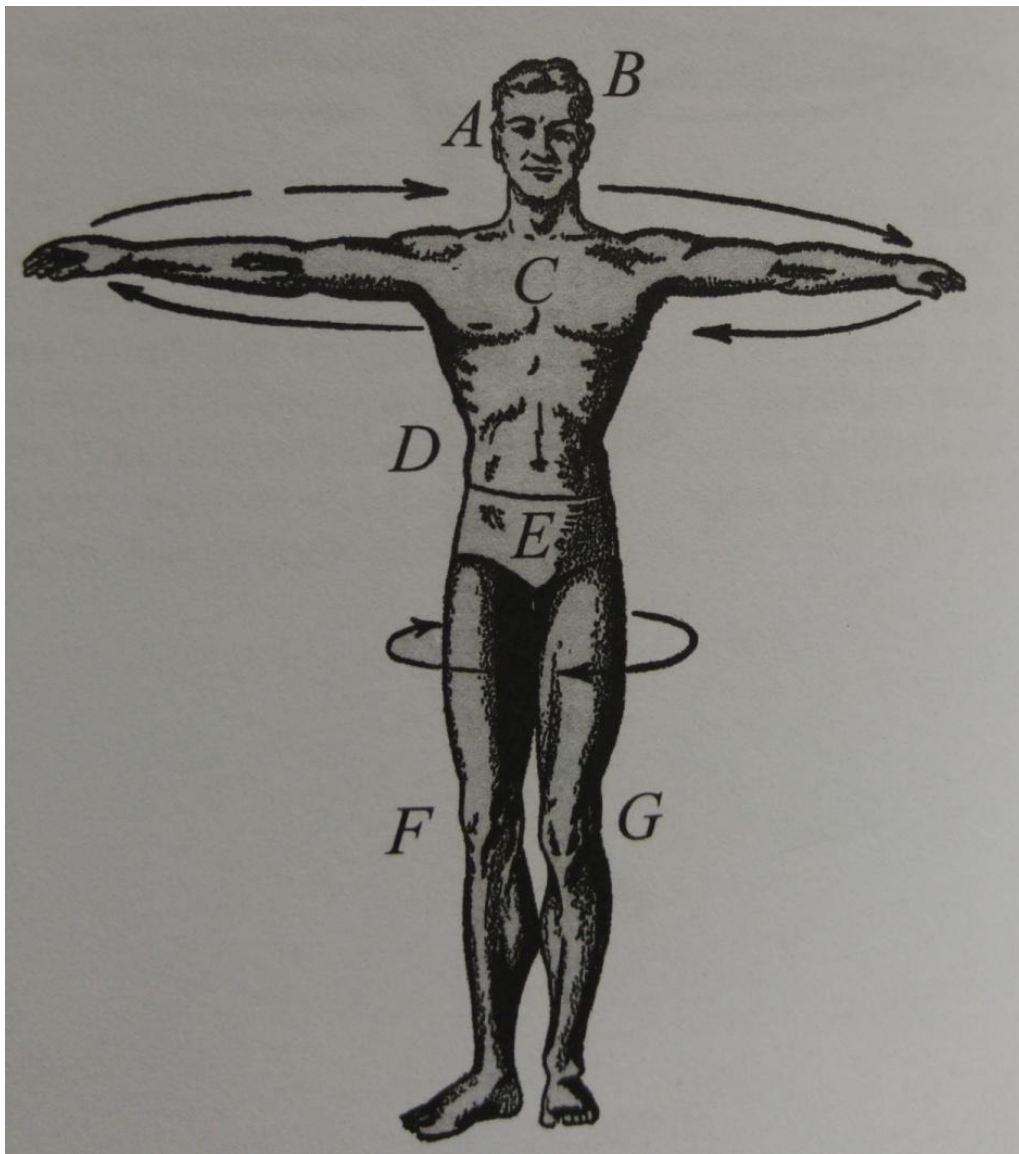
Praktijk voor Osteopathie Nijhuis SSP

www.osteopathienijhuis.com

Tel. 06-13242153

Nijhuisosteopathie.ssp@hotmail.com

Rite 1



Rite 1

Sta rechtop, de armen horizontaal gestrekt op schouderhoogte. Draai vervolgens 3 keer rond je as, met de wijzers van de klok mee (dus van links naar rechts blijven draaien). In de loop van de tijd kun je dit 21 keer achter elkaar uitvoeren. Als je na het stoppen iets duizelig bent, ga dan rustig en stevig staan en verzamel de energie met je handen en breng het naar je hart chakra en van hieruit naar onder richting je Dan Tien (energiecentrum in je buik) naar onderen.

De snelheid van de chakra spin (zoals de energie in een chakra als een wiel ronddraait) is de sleutel tot vibrerende gezondheid. Deze oefening werkt op alle chakra's, zodat deze ronddraaiende chakra's gecoördineerd worden in harmonie. Het verspreidt de prana in het hormonale systeem, en naar alle organen en processen in het lichaam. Het is een soort reset voor optimaal functioneren.

https://www.youtube.com/watch?v=z_hMDWHDjQ0

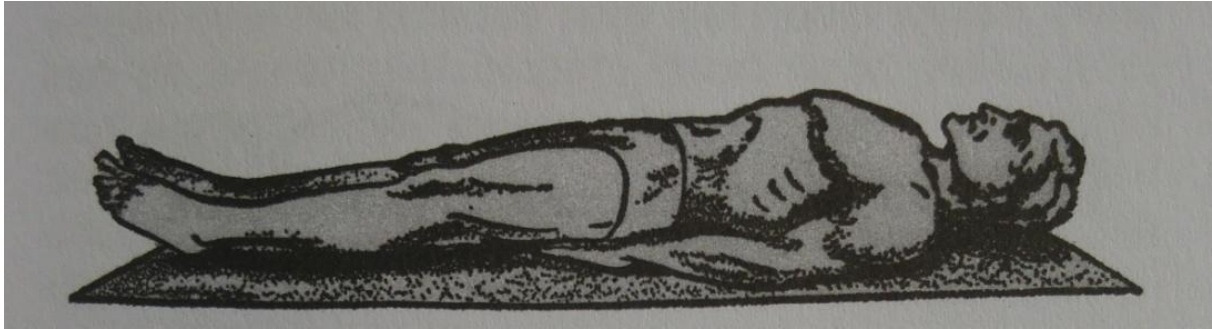


Praktijk voor Osteopathie Nijhuis SSP

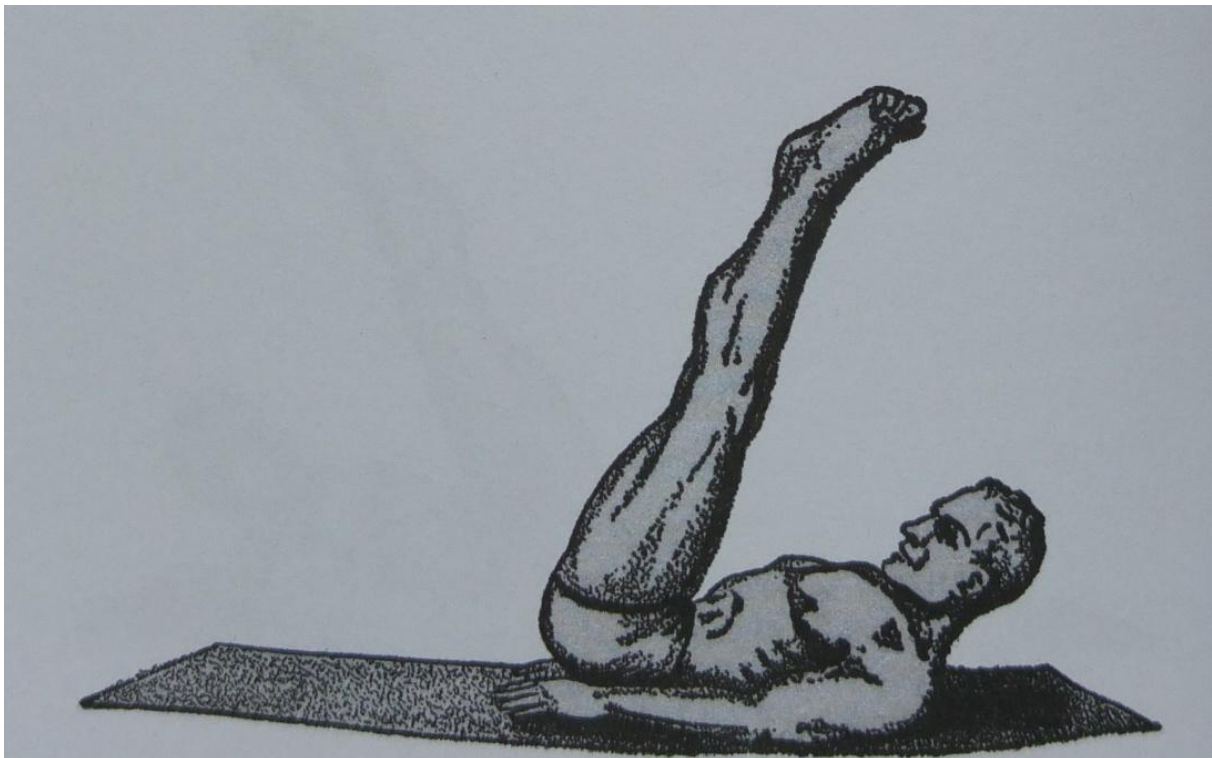
www.osteopathienijhuis.com

Tel. 06-13242153

Nijhuisosteopathie.ssp@hotmail.com



Rite 2 Positie 1



Rite 2 Positie 2

Rite 2 Ga plat op de rug liggen met de armen gestrekt naast het lichaam. Hef bij het inademen de benen op en strek ze zo ver mogelijk naar achter. De benen en pezen moet gestrekt blijven. Tenen naar je toe en kin richting borstbeen, Adem terug uit en laat hierbij de benen en hoofd terug op de grond zakken Herhaal 21 keer.

Deze rite werkt m.n. op de zonnevlecht, centrum van levenskracht. het reguleert ook het functioneren van de alveesklier en verteringsorganen (heelt verteringsproblemen, diabetes en wisselingen in bloeddruk). Deze rite versterkt ook de buikspieren (vitaliteit, balans en kracht).

<https://www.youtube.com/watch?v=plGdxCMQD9c>



Praktijk voor Osteopathie Nijhuis SSP

www.osteopathienijhuis.com

Tel. 06-13242153

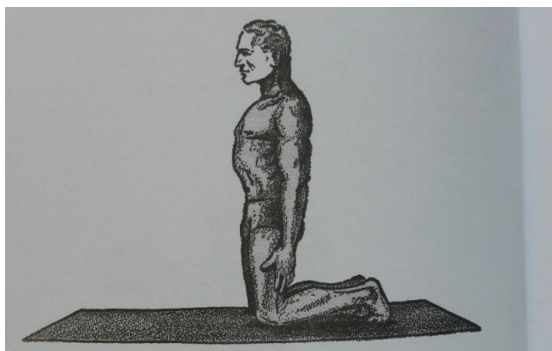
Nijhuisosteopathie.ssp@hotmail.com



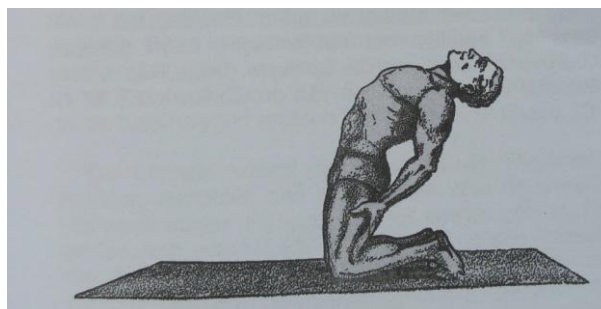
Rite 3 Totaal beweging



Rite 3 Positie 1



Rite 3 Positie 2



Rite 3 Positie 3

Rite 3 Ga op de knieën zitten; de billen mogen de voeten niet raken. Plaats je handen op het dijbeen aan de zijkant (niet op de billen). Adem uit en buig je hoofd naar beneden (kin richting borstbeen). Breng bij het inademen het hoofd en de rug zo ver mogelijk naar achter (eerst de kin nog ingehouden houden en daarna met tong tegen het gehemelte in zijn geheel het hoofd naar achter). Probeer hierbij je rug zo veel mogelijk te krommen. Buikspieren iets aangespannen houden. Herhaal 21 keer.

Deze rite energetiseert m.n. de keelchakra. Harmonisatie van de hypofyse en schildklier reguleert de hormonen, controleert de waterbalans (ook via de nieren) en optimaliseert de functie van de sexuele organen. Emotioneel vervult het je van een gevoel van onbegrensd geluk en vrijheid, zodat onze vermogens en vaardigheden kunnen openbloeien. Het verlicht (onderdrukte) angsten.

<https://www.youtube.com/watch?v=Sz3lo53VMFc>

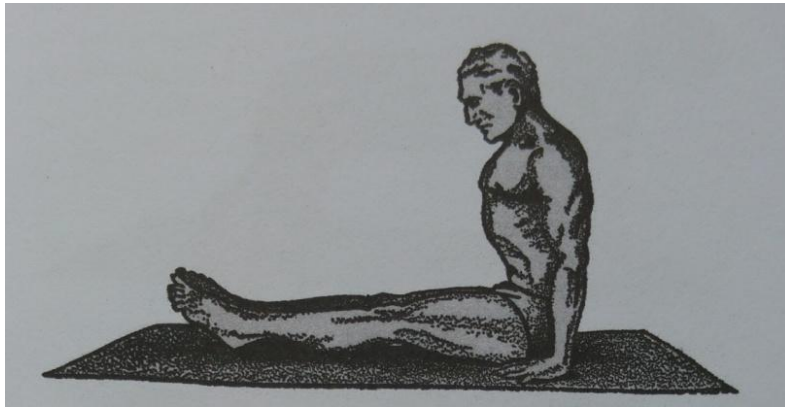


Praktijk voor Osteopathie Nijhuis SSP

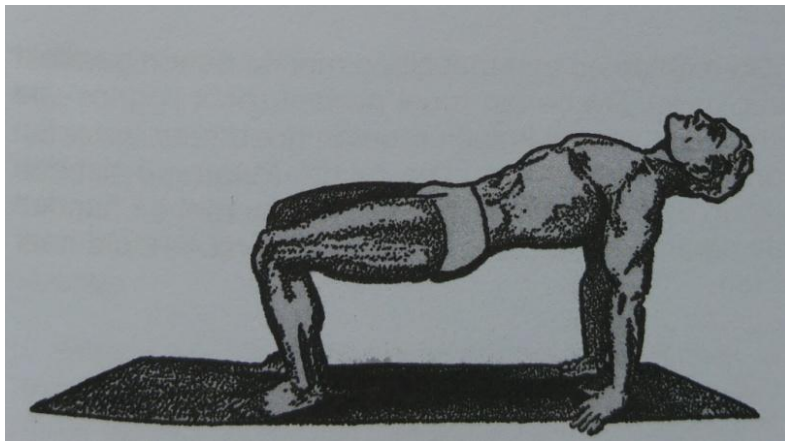
www.osteopathienijhuis.com

Tel. 06-13242153

Nijhuisosteopathie.ssp@hotmail.com



Rite 4 Positie 1



Rite 4 Positie 2

Rite 4 Ga op de billen zitten met de benen gestrekt naar voren. De voeten moeten ongeveer 25 centimeter uit elkaar liggen. De handen staan plat op de grond met de vingers naar voren en een beetje naar buiten gericht. Eerst buig je met het hoofd naar voren bij uitademing. Breng bij inademing het lichaam omhoog zodat het lijkt dat je met je lichaam een tafel vormt (de rug moet parallel met de vloer zijn). Bij het einde van deze beweging buig je bij deze inademing ook het hoofd naar achter (terwijl je de kin zolang mogelijk ingehouden houdt en daarna naar achter beweegt). Daarbij de tong tegen het gehemelte houden. Ga terug zitten (eerst deze beweging inzetten met kin richting borstbeen en hoofd naar voren bewegen) terwijl je uitademt. Herhaal 21 keer.

Deze rite werkt m.n. op het sacrale chakra, geassocieerd met onze voortplantingsorganen. Het activeert de onderste buik- en bekkenregio. Dus het ontwakent van de sexuele energie en de algemene toestand van plezier. Het verstevigt ook de lage rug. Als deze chakra wordt geharmoniseerd brengt het helderheid en ontwikkeling van een sterke persoonlijkheid. Het helpt tevens om negativiteit, die ontwikkeling verhindert, op te ruimen.

<https://www.youtube.com/watch?v=gxXeUVAfDI>

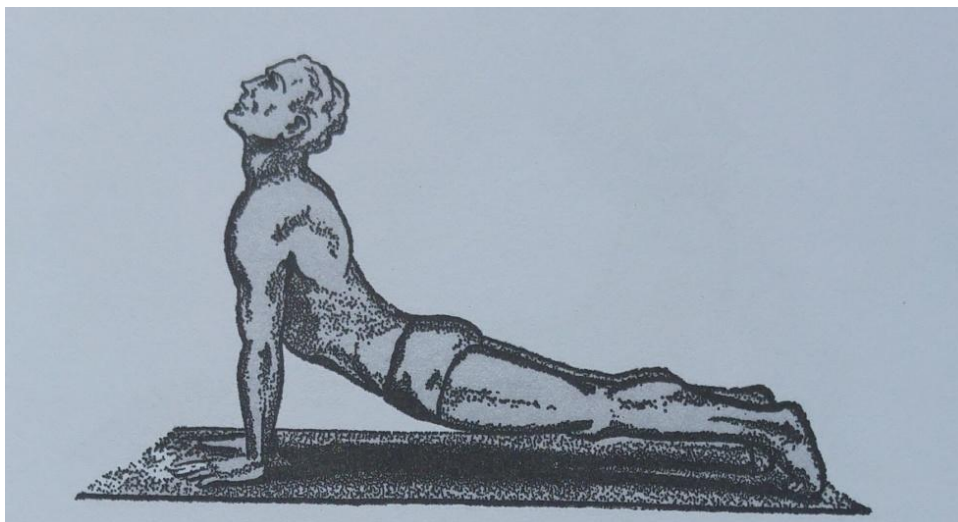


Praktijk voor Osteopathie Nijhuis SSP

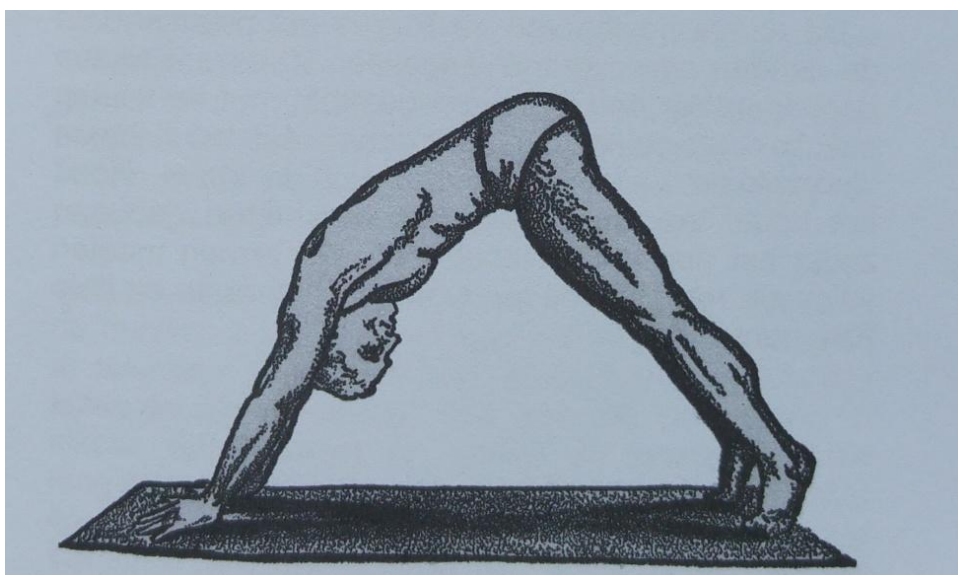
www.osteopathienijhuis.com

Tel. 06-13242153

Nijhuisosteopathie.ssp@hotmail.com



Rite 5 positie 1



Rite 5 Positie 2

Ga op de buik liggen; breng het hoofd (eerst met kin ingehouden, daarna op het einde van de hoofdbeweging de kin naar achter met tong tegen gehemelte) en het bovenlichaam naar boven bij uitademing, terwijl je op de armen steunt die loodrecht naast het lichaam staan (positie 1). Adem in. Breng bij het inademen het lichaam zo ver mogelijk naar boven zodat het lichaam een hoek vormt (positie 2) Herhaal 21 keer.

Deze rite is een algemene lichaamsversterkende oefening. Het rekt de schouders, benen, rug en het hele lichaam. Bouwt kracht op in het lichaam, m.n. de armen, benen en voeten. Het lost vermoeidheid op, vitaliseert en verjongt het lichaam, terwijl het het immuunsysteem, de vertering en de bloedstroom naar de (bij)holtes verbetert. Het brengt het denken tot rust, waardoor je geestelijk meer in het diepere voelen komt.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ys2q9J-nOmE&index=8&list=PLF9CA49D99F1E7077>



Praktijk voor Osteopathie Nijhuis SSP

www.osteopathienijhuis.com

Tel. 06-13242153

Nijhuisosteopathie.ssp@hotmail.com