

DR. ANNETTE SCHIMMEL



Die 5 Tibeter

**EIN LEITFADEN FÜR KLIENTEN AUS MEINEM
PERSONAL TRAINING**





URSPRUNG DER 5 TIBETER

Die 5 Tibeter sind ein System aus fünf speziellen Übungen, die oft als „Verjüngungsrituale“ bezeichnet werden. Diese Übungen sollen ihren Ursprung in den Klöstern des Himalayas haben und wurden in der westlichen Welt durch das Buch

„Die fünf „Tibeter“ – Das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalaja lässt Sie Berge versetzen“

von Peter Kelder

bekannt.

Obwohl die historische Genauigkeit ihrer Herkunft und ihres Alters schwer nachzuweisen ist, sollen die Übungen seit Jahrhunderten von tibetischen Mönchen praktiziert worden sein. Sie kombinieren körperliche Bewegung mit geistiger Fokussierung, um das Gleichgewicht von Körper und Geist zu fördern und die Lebensenergie, im tibetischen „Prana“ genannt, zu aktivieren.

Heute werden die 5 Tibeter weltweit praktiziert und gelten als ganzheitliches Übungssystem, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Die Übungen basieren auf der Idee, dass die Stärkung der inneren Energiezentren, den sogenannten Chakren, den Energiefluss im Körper harmonisiert. Praktizierende berichten oft von gesteigerter Vitalität, mentaler Klarheit und emotionalem Wohlbefinden.

WARUM SIND DIE 5 TIBETER SO EMPFEHLENSWERT?

Die Wirksamkeit der 5 Tibeter beruht auf ihrer einfachen, aber wirkungsvollen Kombination aus Beweglichkeit, Kraft und Balance, die durch rhythmische, kontrollierte Bewegungen erreicht wird. Hier einige Gründe, warum die 5 Tibeter so vorteilhaft sind:

Ganzheitlicher Ansatz

Die Übungen wirken nicht nur auf der physischen Ebene, sondern auch auf energetischer und mentaler Ebene. Sie regen die Chakren an und können den Energiefluss im Körper harmonisieren.

Flexibilität und Mobilität

Die Übungen dehnen den gesamten Körper und fördern die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken, was besonders im Alter von großem Nutzen ist.

Stärkung der Muskulatur

Trotz ihrer einfachen Ausführung fördern die 5 Tibeter eine tiefe und funktionale Kräftigung der Muskulatur, insbesondere des Rumpfes und Oberkörpers.

Verbesserung der Körperhaltung

Regelmäßiges Üben unterstützt eine verbesserte Körperhaltung und stärkt das Gleichgewicht.

Stressabbau

Die Konzentration auf die Atmung und die präzise Ausführung der Übungen wirkt beruhigend und stressreduzierend.



BESCHREIBUNG DER 5 ÜBUNGEN

Die 5 Tibeter sind so konzipiert, dass sie in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt werden, um den Energiefluss im Körper optimal zu unterstützen. Die Übungen beginnen mit jeweils drei Wiederholungen und werden schrittweise gesteigert, bis jede Übung 21-mal hintereinander ausgeführt wird. Die Wiederholungen werden üblicherweise in ungeraden Schritten erhöht (3x, 5x, 7x usw.). Zu jeder Übung werde ich eine passende Ausgleichsstellung vorstellen, um die durch die Übungen entstandene Spannung zu lösen und muskulären Dysbalancen vorzubeugen.

	Ausgangsstellung	Übungsdurchführung		Ausgleichsstellung
ERSTER TIBETER				
ZWEITER TIBETER				
DRITTER TIBETER				
VIERTER TIBETER				
FÜNFTER TIBETER				





DER ERSTE TIBETER – DER KREISEL

Diese Übung besteht aus einer sanften Drehbewegung, ähnlich einem Kreisel.

Ausführung:

1. Stelle dich aufrecht hin, die Füße hüftbreit und parallel, die Knie leicht gebeugt.
2. Richte die Wirbelsäule auf, als würde ein unsichtbarer Faden dich sanft am Scheitel nach oben ziehen.
3. Hebe beide Arme an, sodass sie eine waagerechte Linie mit den Schultern bilden, die Finger zeigen nach außen, die Handflächen nach unten.
4. Atme ein und beginne, dich mit der Ausatmung sanft im Uhrzeigersinn um die eigene Achse zu drehen.
5. Atme ruhig und gleichmäßig, während du die Geschwindigkeit der Drehung so anpasst, dass kein Schwindel entsteht.
6. Zum Abschluss bringe die Handflächen auf Brusthöhe zusammen und richte deinen Blick darauf, um die Balance wiederzufinden.

Wirkung: Der Kreisel hat eine stark energetisierende Wirkung. Er bringt die Chakren, die Energiezentren des Körpers, in Bewegung und regt das gesamte Energiesystem an. Die Übung fördert den Gleichgewichtssinn, aktiviert die Chakren und verleiht frische Energie und Schwung. Die Drehbewegung schult das Gleichgewicht und belebt den Kreislauf.

Anfängern wird empfohlen, die Übung langsam zu beginnen und die Anzahl der Drehungen schrittweise zu steigern, um Schwindelgefühle zu vermeiden.

Regelmäßige Praxis stärkt die Standfestigkeit und das Selbstbewusstsein. Zudem kann die Übung Kreislaufprobleme lindern, innere Blockaden lösen und ein Gefühl von Freude und Leichtigkeit fördern, das zu einer positiven Lebenseinstellung beiträgt.

Ausgleichsstellung: Nach der Übung die Hände vor der Brust falten, langsam ein- und ausatmen und zur Ruhe kommen.

Anmerkung: Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, oft ab. Doch Balance ist trainierbar und kann durch kontinuierliche Praxis verbessert werden.





DER ZWEITE TIBETER – DIE KERZE

Diese Übung kombiniert eine gleichzeitige Hebebewegung von Kopf und Beinen und wird in Rückenlage ausgeführt.

Ausführung:

1. Lege dich entspannt auf den Rücken, die Arme ausgestreckt neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten.
2. Die Füße sind hüftbreit, und die Wirbelsäule bleibt während der gesamten Übung flach am Boden, ohne Hohlkreuz.
3. Mit der Einatmung hebe Kopf und Beine gleichzeitig an. Die Beine werden senkrecht zur Decke geführt, während der Kopf sanft in Richtung Brustbein gezogen wird. Die Füße bleiben dabei leicht angewinkelt.
4. Halte die gehobene Position kurz, dann senke mit der Ausatmung Kopf und Beine langsam zurück in die Ausgangsposition.
5. Beginne nahtlos mit der nächsten Wiederholung, wobei alle Bewegungen bewusst und gleichmäßig mit Muskelkraft ausgeführt werden.

Wichtig: Achte darauf, dass nur der Kopf gehoben wird, nicht die Schultern. Die Wirbelsäule behält während der gesamten Übung von den Schultern bis zur Hüfte vollständigen Bodenkontakt.

Wirkung: Diese Übung kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur und fördert die Flexibilität der Wirbelsäule. Sie unterstützt die Durchblutung, stärkt den Energiefluss im Körper und verbessert die Versorgung der inneren Organe.

Ausgleichsstellung: Nach der Übung lege dich in eine entspannte Rückenlage und konzentriere dich für einige Atemzüge auf eine bewusste Bauchatmung.

Alternative: Wenn das vollständige Heben der Beine anstrengend ist, können die Knie zunächst angewinkelt und bis zu einem rechten Winkel zum Körper gehoben werden.





DER DRITTE TIBETER – DER HALBMOND

Diese Dehnübung für den Oberkörper beginnt in einer knienden Position, bei der die Knie hüftbreit und die Zehen aufgestellt sind. Der Oberkörper ist aufrecht ausgerichtet.

Ausführung:

1. Beginne in der knienden Haltung, die Hände auf den unteren Rücken, das Gesäß oder die Oberschenkelmuskeln gelegt.
2. Atme aus und senke das Kinn sanft zur Brust.
3. Mit der Einatmung führe den Kopf langsam in den Nacken und öffne die Brust, während du den Oberkörper sanft nach hinten beugst.
4. Die Arme und Hände unterstützen die Rückbeuge, indem sie Stabilität geben. Drücke das Gesäß bewusst zusammen, um die Lendenwirbelsäule zu entlasten.
5. Halte den Mund leicht geöffnet, um die Spannung im Nacken zu verringern, während die Wirbelsäule einen sanften Bogen nach hinten formt.
6. Verweile nur kurz in der Rückbeuge, bevor du langsam in die Ausgangsposition zurückkehrst.

Hinweis: Führe die Übung langsam und kontrolliert aus, um die Dehnung im Rückenbereich sicher und effektiv zu spüren.

Wirkung: Der Halbmond öffnet die Brust und verbessert die Flexibilität der Wirbelsäule. Er stärkt die Rückenmuskulatur und die Schultern, fördert die Blutzirkulation und wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System.

Ausgleichsstellung:

Die Kindhaltung (Balasana) ist ideal, um nach dieser Rückbeuge den Rücken zu entspannen:

1. Gehe in den Vierfüßlerstand und setze das Gesäß auf die Fersen.
2. Strecke die Arme nach vorne aus oder lege sie entspannt entlang des Körpers, die Handflächen zeigen nach oben.
3. Lege die Stirn sanft auf den Boden und atme tief und langsam.
4. Verweile einige Atemzüge in dieser Position, um den unteren Rücken zu dehnen und die Wirbelsäule zu entspannen.

Diese Ausgleichsstellung hilft, Spannungen im Rücken zu lösen und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



DER VIERTE TIBETER – DIE BRÜCKE

In dieser Übung formst du eine Brücke, die die Stabilität und Flexibilität deines Körpers stärkt.

Ausführung:

1. Setze dich auf den Boden, die Beine hüftbreit und gerade nach vorne ausgestreckt. Die Hände liegen neben den Hüften auf dem Boden.
2. Atme aus und ziehe das Kinn sanft zur Brust.
3. Mit der Einatmung lass den Kopf nach hinten sinken und hebe gleichzeitig das Becken an, sodass Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden, die parallel zum Boden verläuft.
4. Die Arme und Unterschenkel stehen senkrecht zum Boden, während der Kopf leicht nach hinten geneigt ist.
5. In der oberen Position spanne alle Muskeln an und halte diese Position kurz.
6. Kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück, indem du wieder in den gestreckten Sitz mit dem Kinn auf der Brust gelangst. Entspanne kurz und wiederhole die Übung.

Wirkung: Die Brücke kräftigt den gesamten Rumpf, die Schultern und die Oberschenkelmuskulatur. Diese Übung ist besonders wertvoll für die Verbesserung der Körperhaltung und die Stärkung der Stütz- und Haltemuskulatur. Sie fördert das Gleichgewicht und aktiviert das Herzchakra, was zu einem gesteigerten Gefühl der Vitalität beiträgt.

Ausgleichsstellung:

Die Kutscherhaltung eignet sich hervorragend als Ausgleich:

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden und lassen Sie die angewinkelten Beine leicht nach außen fallen.
2. Legen Sie die Unterarme entspannt auf die Oberschenkel oder Knie und beugen Sie die Wirbelsäule nach vorne, sodass der Rücken rund wird und der Oberkörper entspannt nach unten sinkt.
3. Lassen Sie den Kopf locker hängen und entspannen Sie die Nackenmuskulatur. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig, während Sie den gesamten Oberkörper loslassen.
4. Verweile einige Atemzüge in dieser Position, um den Rücken zu dehnen und zur Ruhe zu kommen.

Diese Ausgleichsstellung hilft, die durch die Brücke entstandene Spannung im Rücken zu lösen und bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht.





DER FÜNFTE TIBETER – DER BERG

Diese Übung fördert die Flexibilität des Körpers und aktiviert das Wurzelchakra, was zu einem Gefühl der Erdung führt.

Ausführung:

1. Beginne in der Bauchlage, die Arme angewinkelt, sodass die Hände neben den Schultern auf dem Boden liegen, die Handflächen zeigen nach unten. Die Füße stehen auf den Zehen, und Hände sowie Füße sind schulterbreit voneinander entfernt.
2. Atme ein und drücke den Oberkörper hoch, indem du die Arme durchstreckst und die Knie vom Boden hebst. Die Wirbelsäule sollte in einer sanften Welle nach oben gebogen sein. Neige den Kopf so weit wie möglich zurück.
3. Mit der Ausatmung hebe die Hüften nach oben und hinten, bis du eine umgekehrte „V“-Position einnimmst. Du stützt dich dabei mit Händen und Füßen am Boden ab. Strecke das Gesäß nach oben und achte darauf, dass die Fersen den Boden berühren. Das Kinn zieht Richtung Brust.
4. Während des Ein- und Ausatmens kannst du den Oberkörper sanft bewegen, um die Dehnung zu intensivieren.

Wirkung: Der Berg dehnt den gesamten Rücken, die Schultern und die Beine, was die Flexibilität des Körpers fördert. Diese Übung verbessert die Körperhaltung und löst Spannungen in der Muskulatur. Zudem stärkt sie die Rumpfmuskulatur und aktiviert das Wurzelchakra, was zu einem Gefühl der Stabilität und Erdung beiträgt.

Ausgleichsstellung:

Die Kindhaltung (Balasana) eignet sich hervorragend als Ausgleich:

1. Gehe in den Vierfüßlerstand und setze das Gesäß auf die Fersen.
2. Strecke die Arme nach vorne aus oder lege sie entspannt entlang des Körpers, die Handflächen zeigen nach oben.
3. Lege die Stirn sanft auf den Boden und atme tief und langsam.
4. Entspanne die Schultern und den Rücken und verweile einige Atemzüge in dieser Position, um den unteren Rücken zu dehnen und die Wirbelsäule zu entspannen.

Diese Ausgleichsstellung hilft, die durch den Berg entstandene Spannung zu lösen und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.





WARUM DIE 5 TIBETER FÜR DAS PERSONAL TRAINING GEEIGNET SIND

Die 5 Tibeter eignen sich hervorragend für das Personal Training, da sie leicht zu erlernen und für alle Altersstufen empfehlenswert sind.

Hier sind einige Gründe, warum diese Übungen eine wertvolle Ergänzung darstellen:

- **Ganzheitlicher Trainingsansatz:** Die 5 Tibeter vereinen Beweglichkeit, Kraft, Balance und Energiearbeit, was sie zu einem idealen Ergänzungstraining für Klienten macht, die ihre allgemeine Fitness und ihr Wohlbefinden verbessern möchten. Statt isolierte Muskelgruppen zu trainieren, spricht die Abfolge eine Vielzahl an Bewegungsbereichen an und fördert Flexibilität sowie Stabilität im gesamten Körper.
- **Strukturierte Abfolge und einfaches Erlernen:** Die Übungen bilden eine kompakte und wirksame Routine, die leicht in den Alltag integriert werden kann. Die klare, einprägsame Reihenfolge der Bewegungen hilft, die Übungen zu verinnerlichen und später selbstständig korrekt auszuführen. Zu Beginn leite ich meine Klienten sorgfältig durch jede Übung, um sicherstellen, dass die Bewegungen korrekt durchgeführt werden. Viele Klienten schätzen besonders, dass sie durch diese Abfolge ein kleines, effektives Programm haben, das sie zwischen unseren Trainingseinheiten eigenständig durchführen können.
- **Einfache Skalierbarkeit:** Die Übungen lassen sich leicht an den Fitnessgrad der Klienten anpassen, indem die Wiederholungszahl variiert wird. Auch Anfänger können mit wenigen Wiederholungen starten und allmählich ihre Ausdauer und Kraft steigern, bis sie die empfohlene Maximalzahl von 21 Wiederholungen pro Übung erreichen. Diese flexible Anpassung sorgt dafür, dass das Training optimal auf die individuellen Bedürfnisse und Zeitfenster der Klienten abgestimmt ist.
- **Förderung der Mobilität und Flexibilität:** Die 5 Tibeter bieten eine gelenkschonende Möglichkeit, die Mobilität und Flexibilität des gesamten Körpers zu fördern. Besonders für Klienten mit eingeschränkter Beweglichkeit oder Fehlhaltungen ist dieses Training eine wertvolle Methode, um sanft und dennoch effektiv die Beweglichkeit zu verbessern. Die Übungen unterstützen eine bessere Körperhaltung und lösen Verspannungen, was viele meiner Klienten als besonders wohltuend empfinden.
- **Stärkung der mentalen und körperlichen Balance:** Die langsamen, kontrollierten Bewegungen und die bewusste Atmung fördern die mentale Klarheit und wirken stressabbauend. Klienten berichten, dass sie durch die Übungen ein Gefühl der Achtsamkeit und Balance erleben, was ihnen nicht nur im Training, sondern auch im Alltag hilft. Einige nutzen die 5 Tibeter morgens, um energiegeladener in den Tag zu starten, während andere die Übungen abends zum Entspannen und Stressabbau einsetzen.
- **Minimalistisches Training:** Da für die 5 Tibeter kein Equipment benötigt wird, sind sie ideal für Klienten, die zu Hause oder auf Reisen trainieren möchten. So können sie das Programm jederzeit und überall durchführen – im Wohnzimmer, im Freien oder sogar im Büro. Diese Flexibilität macht das Training unkompliziert und unterstützt meine Klienten dabei, auch außerhalb unserer Einheiten aktiv zu bleiben.





- **Steigerung der Ausdauer:** Die Kombination aus fließenden Bewegungen und wiederholtem Ausführen der Übungen stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern verbessert auch die Ausdauer. Die 5 Tibeter helfen, die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu fördern, was zu einer besseren allgemeinen Fitness und einem gesteigerten Energieniveau führt. Durch die regelmäßige Ausführung der Übungen steigern Sie Ihre körperliche Ausdauer und erleben eine verbesserte Leistungsfähigkeit im Alltag.

FAZIT

Die Vielseitigkeit und Einfachheit der 5 Tibeter machen sie zu einem wertvollen Bestandteil im Personal Training. Sie bieten einen nachhaltigen Weg zu mehr Vitalität, Beweglichkeit und mentaler Klarheit. Dieses ganzheitliche Übungssystem setze ich gezielt ein, wenn es den individuellen Bedürfnissen und Zielen meiner Klienten entspricht. In den ersten Einheiten leite ich die Übungen sorgfältig an, sodass sie danach selbstständig durchgeführt werden können. Die 5 Tibeter ermöglichen es, auch zwischen den Terminen eigenständig an Fitness und Wohlbefinden zu arbeiten – eine Routine, die sich bereits für viele meiner Klienten bewährt hat.

„Lasst diese Übungen zu einem Teil eurer täglichen Routine werden.“



DR. ANNETTE SCHIMMEL
PERSONAL TRAINING



0172 8467084



info@jetztistjetzt-coach.de

