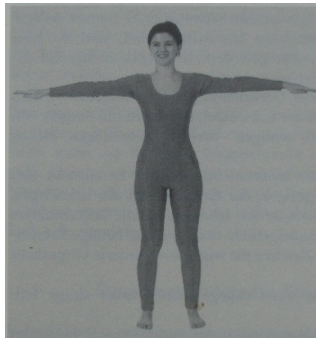


5 Tibeter

Abfolge von fünf Übungen für Körper und Geist. Dem amerikanischen Weltenbummler Peter Kelder 1939 zugeschrieben, der von Tibetischen Mönchen berichtete. Ca. 15' mit lockerer Kleidung. Jede Bewegung 21 mal (in der Vollversion).

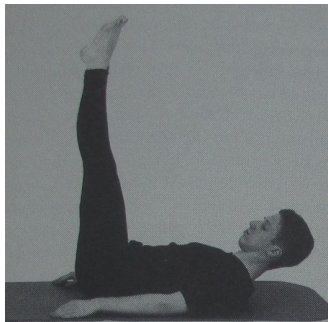
Der Kreisel

Frei stehend auf festem Boden, Armlänge Abstand, in eine Hand schauen. Langsam beginnen zu drehen (evtl. schneller werden), 21x. Augen auf die Hand gerichtet (evtl. einen Referenzpunkt im Außen zum zählen lassen, bis wieder fester Stand da ist. Hände zusammen führen, evtl. 2x in die andere Richtung drehen.



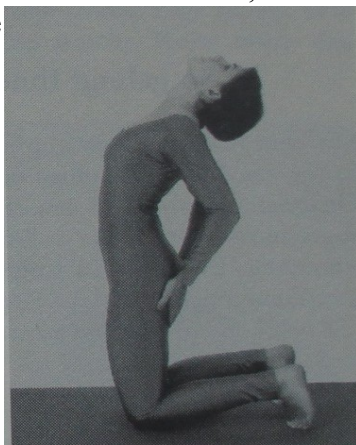
Die Kerze

Auf dem Rücken liegend, Arme an der Seite, ganze Rücken aufliegend (Lendenbereich runter drücken, kein Hohlkreuz). Mit dem Einatmen Beine und Kopf heben. Beine bis zur senkrechte, Kinn zur Brust. Schultern liegen lassen.



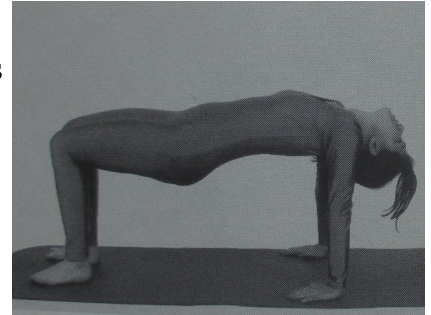
Halbmond

Kniestand, hüftbreit, Zehen aufgestellt, Hände am Gesäß. Mit dem Einatmen den Kopf über den Scheitel langsam in Nacken legen und den ganzen Oberkörper nach hinten stretchen; aus dem Kreuz heraus die ganze Wirbelsäule nach hinten biegen mit fester Basis im Gesäß, auch Schultern öffnen. AA Kopf wieder auf Brustbein bringen und Körper wieder in die entspannte Aufrechte.



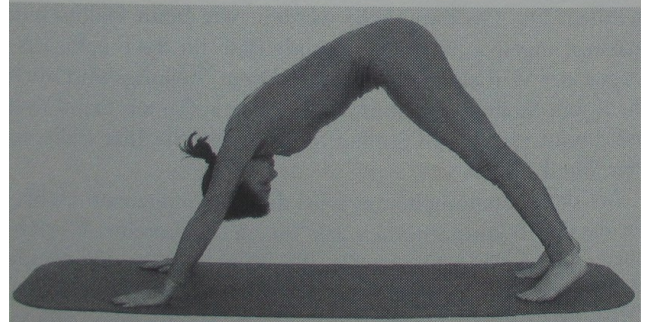
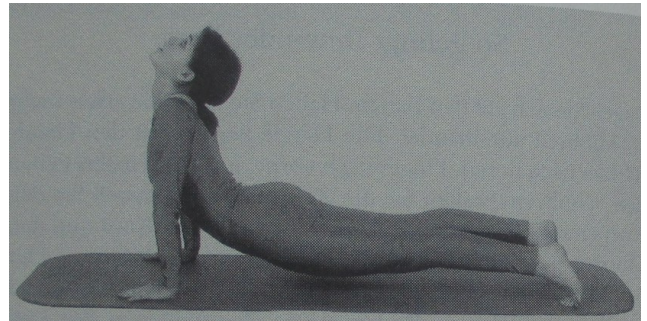
Brücke

Langsitz mit aufrechtem Oberkörper, Hände am Boden (evtl. auf Klötze) mit den Fingern Richtung Füße. Mit dem EA Gesäß heben bis zur Brücke. AA absinken lassen ohne Absetzen.



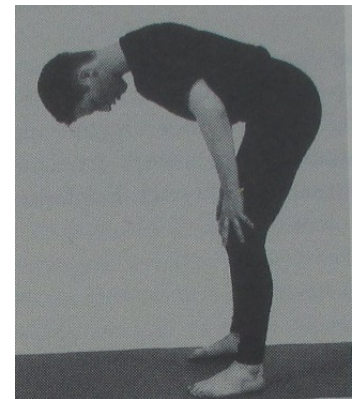
Berg

Aus der Bauchlage mit aufgestellten Zehen, Hände unter den Schulterblättern. Beim EA in den herabschauenden Hund. AA in den heraufschauenden Hund.



(der 6. Tibeter)

Ergänzt die 5 Übungen und entspricht Agni-Sara und Nauli (Yoga)



Kritik

Die Übungen sind bei tibetischen Mönchen völlig unbekannt. Die Quellen sind nicht verifizierbar. Vieles steht schon im Roman ‚[Lost Horizon](#)‘ von James Hilton 1933.