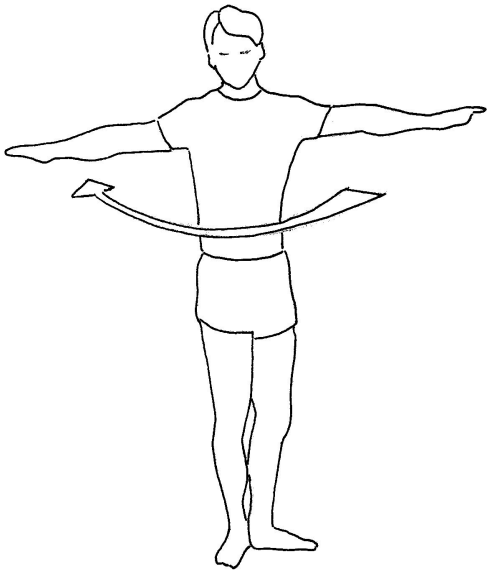


Yoga in Silence: de Vijf Tibetanen Yoga in Silence



1. Rechts om draaien met de armen opzij, blijf daarbij in je centrum, en stop als je een beetje duizelig wordt, blijf dan even staan tot het draaien voorbij is.

Hiermee wordt de snelheid van de draaiende energiecentra (chakra's) opgevoerd. Naarmate je met de vijf Tibetanen oefent, zal je meer omwentelingen kunnen maken, zonder duizelig te worden.



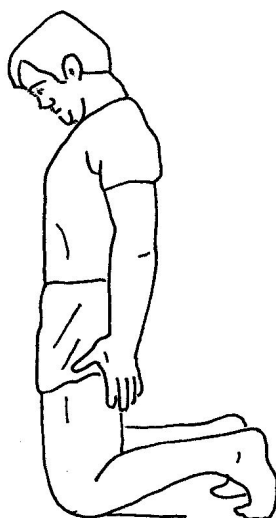
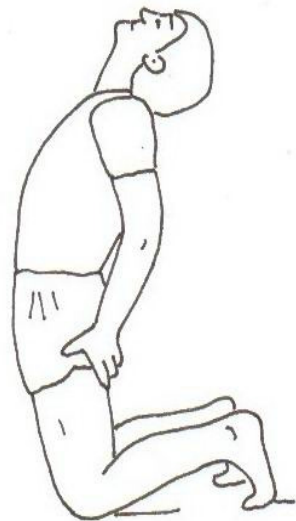
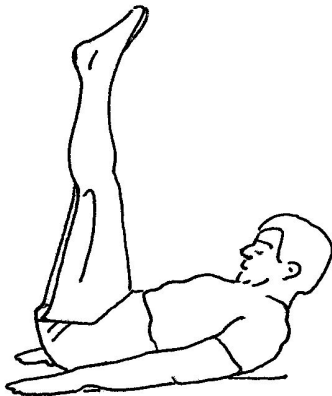
2. Lig languit op de rug.

Hef met een diepe inademing je hoofd op met de kin naar de borst en hef tegelijk de benen loodrecht omhoog.

Adem volledig uit en laat tegelijk hoofd en benen weer zakken en ontspan de spieren.

Doe deze cyclus een bepaald aantal keer.

De zeven chakra's worden weer wat dieper gestimuleerd.

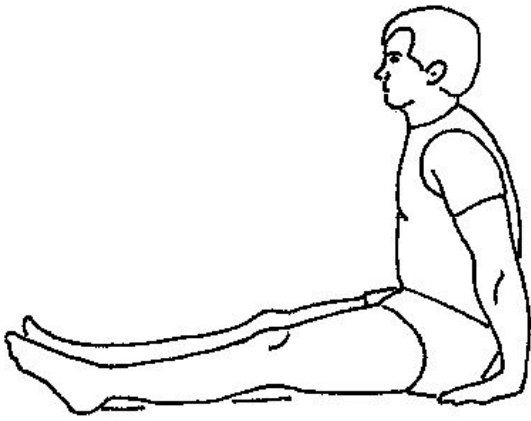


3. Zit rechtop op de knieën met de tenen naar voren en de armen omlaag met de handen achter de dijen.

Buig naar achteren tijdens de diepe inademing., terwijl je met de handen tegen de dijen drukt.

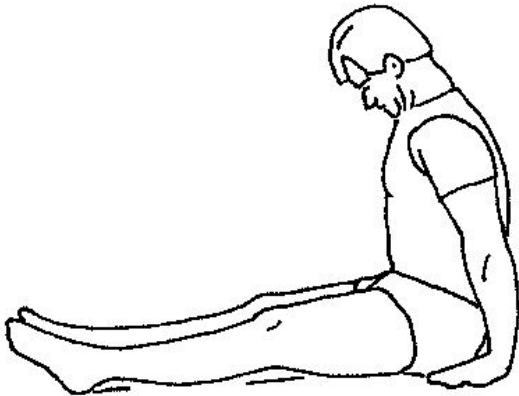
Breng de kin naar de borst tijdens de volledige uitademing.

Doe deze cyclus een bepaald aantal keer.

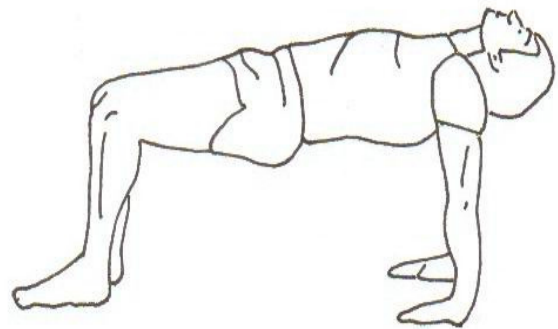


4. Zit rechtop met de benen gestrekt naar voren ongeveer 30 cm van elkaar en de handen op de grond naast de billen met de vingers naar voren.

Adem volledig uit en buig de kin tegen de borst. Adem diep in en beweeg je hoofd naar achteren, terwijl je de romp optilt zo dat er van hoofd tot knie een rechte lijn is, en span elke spier van het lichaam.



Adem dan uit, terwijl je weer in de uitgangspositie terug komt, en de kin tegen de borst drukt. Herhaal deze cyclus een bepaald aantal keer.

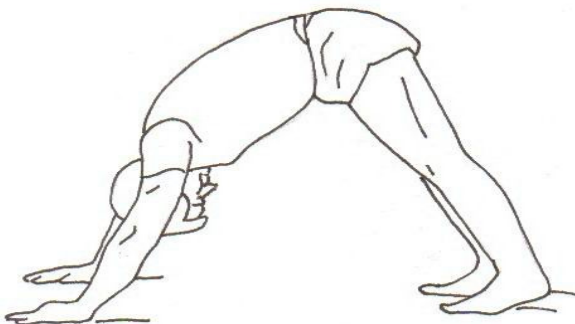
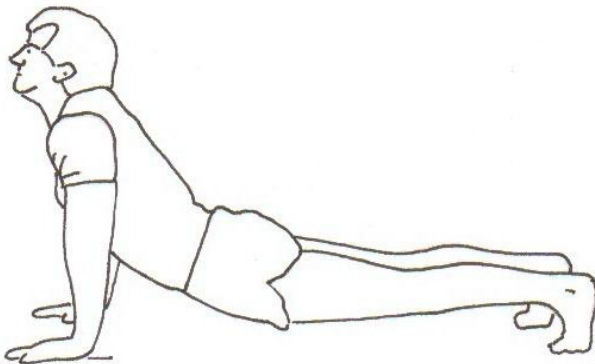


5. Ga liggen met de buik op de grond met de handen en benen ongeveer 50 cm uit elkaar.

Adem volledig uit, terwijl je het lichaam opdrukt met een holle rug en het hoofd omhoog brengt naar achteren.

Adem dan diep in, terwijl je het lichaam omhoog drukt in een omgekeerde "V" en breng de kin naar de borst.

Herhaal deze cyclus een bepaald aantal keer.



Opmerkingen: Dit is een uitstekende set om de dag mee te beginnen. In Tibet deden, volgens overlevering, alle lama's van een bepaald klooster elke dag deze oefeningen voor hun gezondheid. Begin elke oefening een bepaald aantal (bijvoorbeeld 6) keer te herhalen. Voeg dan elke dag 1 keer toe, totdat je alle oefeningen 21 keer achter elkaar kunt doen. Soms wil een bepaalde oefening niet het gewenste aantal bereiken. Maak daar geen probleem van. Die oefening zal in de loop van de tijd ook op het gewenste aantal komen.