



Keine Ausreden mehr!

Zeitbedarf nur 15 – 20 Minuten täglich.
Starte jetzt um dein Leben zu verändern.

Die 5 Übungen (und mehr) weiter gedacht...

- Auf Basis der Fünf Tibeter
- Exakte Übungsausführung, mit Varianten
- Atemführung und zusätzliche Atemübungen
- Ergänzende Übungen
- Tipps für den Alltag

Inhaltsverzeichnis

Kapitel I

<u>I.1</u>	Warum, oder was bringt es mir...	7
<u>I.2</u>	Meine eigenen Erfahrungen mit den Übungen	10
<u>I.3</u>	Mögliche positive Wirkungen	13
<u>I.4</u>	Wirkungsweise – Ein Erklärungsversuch	16

Kapitel II

<u>II.1</u>	Zur Beachtung	19
<u>II.2</u>	Vor dem Üben	20
<u>II.3</u>	Die Übungen	22
	1. Bewegung „Das Drehen“	23
	2. Bewegung „Beine heben“	31
	3. Bewegung „Die Rückbeuge“	43
	4. Bewegung „Die Brücke“	53
	5. Bewegung „Die Kobra“	62

<u>II.4</u>	Die Ausgleichshaltungen	70
<u>II.5</u>	Übungstipps	71
<u>II.6</u>	Abändern von Übungen?	75
<u>II.7</u>	Erstverschlechterung	77
<u>II.8</u>	Ergänzende Übungen	79
	<u>Kerze</u>	79
	<u>Savasana</u> die „Totenlage“	86

Kapitel III

<u>III.1</u>	Die Atmung	90
<u>III.2</u>	Atemübungen	98
	<u>Den Atem zählen</u>	99
	<u>Vitamin</u>	100
<u>III.3</u>	Meditation	102
	<u>Beispiele</u> positiver Auswirkungen von Meditation	102
	<u>Die Meditationshaltung</u>	104
	<u>Einige Sitzhilfen</u> für die Meditationshaltung	106

Kapitel IV

<u>IV.1</u>	Der „bessere“ Tagesbeginn		109
<u>IV.2</u>	Schlaf		111
	<u>Einschlafhilfen</u>		112
<u>IV.3</u>	Selbstmassage mit Igelball und Fußroller		114
<u>IV.4</u>	Kriyas - Die Reinigungen im Yoga		116
<u>IV.5</u>	Ernährung		118
	<u>Körpergewicht</u> – Wunschgewicht		123
	<u>Verdauungshilfen</u>		125
<u>IV.6</u>	Und sonst...		128
<u>IV.7</u>	Glossar		130

Kapitel I

**Du musst nicht großartig sein um zu beginnen.
Aber du musst beginnen um großartig zu werden.**

I.1 Warum, oder was bringt es mir...

Warum? Für jeden von uns mag es ein anderes WARUM geben. Sicher ist jedoch, dass wir (mindestens einmal im Leben) an einen Punkt kommen werden, an dem wir Hilfe und Unterstützung, in einem oder auch mehreren Bereichen

- physisch, psychisch oder seelisch -

suchen. Diese Hilfe kann auf sehr unterschiedlichen Wegen gesucht und gefunden werden.

Manchmal, wenn wir Glück haben **findet SIE uns.**

Diese Übungen können ein Weg sein, in einem oder mehrerer dieser Bereiche, Hilfe zu finden.

Im Ausatmen das gestreckte Bein anheben. Die Zehen ziehen dabei Richtung Schienbein. Die Ferse schiebt nun nach vorne, oben, in den Raum hinein.



Gleichzeitig kommen die Arme, im Bogen, wieder nach vorne neben den Körper und legen dort locker ab. Das Kinn geht Richtung Brustbein. Die Schultern bleiben, soweit möglich, am Boden.

Tipp:

Wenn beim Abstützen die Handgelenke schmerzen oder anfangs noch zu schwach sind, auf der Faust abstützen.

Wenn die Handgelenke am Anfang noch Probleme machen ist es besser mit weniger Wiederholungen zu üben. Gib deinem Körper, deinen Gelenken einfach etwas Zeit sich an die Belastungen und Veränderungen zu gewöhnen.

Wenn du hier übertreibst musst du eventuell pausieren und deine Fortschritte werden gehemmt.



Ausführung:

Im Einatmen die Beine strecken, das Gesäß nach hinten und oben bringen, die Fersen ziehen zum Boden. (Am Anfang werden die Fersen den Boden noch nicht erreichen. Nach einiger Zeit des Übens bist du aber so weit gedehnt, dass deine Fersen den Boden problemlos erreichen werden.) Das Kinn bleibt am Brustbein.



Versuche, um die Wirbelsäule noch beweglicher zu machen, ein Hohlkreuz.

Diese Bewegung wird unterstützt indem du den Körper mit den Armen nach hinten schiebst.

Hände und Füße bleiben an ihrem Platz.

Auch hier gilt: Die Ausgleichshaltung nicht aus Zeitgründen weglassen.
Die Ausgleichshaltungen sind fester Bestandteil der Übungen!



Am Anfang erreichst du mit den Fersen wahrscheinlich noch nicht den Boden. Nach einiger Übung sollte dieses Ziel, aber mit der Zeit, zu erreichen sein.



Immer, wenn deine Gedanken abschweifen, kommst du wieder auf den Atem zurück. Spürst du wie er an den Nasenschleimhäuten entlangstreicht?

Bruno Straub

Geboren 1958 in Nürnberg

Fünf »Tibeter«[®]-Trainer Ausbildung 1998

Weitere Ausbildungen und
Tätigkeitsschwerpunkte:
Gründungsmitglied des YIN –
Yogainstitut Nürnberg
Chinesische Diätetik
(Ernährung nach den Fünf Elementen)
Zertifizierter Traditioneller Thai Masseur
Fußpfleger VFP
Kursleiter bei Volkshochschulen
und kirchlichen Trägern

