



# Cvičení 5 Tibetánů

Harmonizační cvičení

# Historie:

- Na 19.stol se vysloužilý důstojník britské koloniální armády plukovník Bradford odjel do tibetského kláštera s cílem najít tajemství věčného mládí.
- Po 23 letech se plukovník Bradford zcela mlád vrátil do Anglie. Vyprávěl, jak našel tibetský klášter, žil s mnichy, pěstoval zeleninu a vyráběl ovčí sýr, a také jak se naučil tajné cviky tibetských mnichů, které vracejí člověku mládí.
- Z vyprávění plukovníka Bradforda byla vydána o této cestě do Tibetu kniha, která byla přeložena do mnoha jazyků.
- V současnosti jsou v České republice stovky nadšenců, fitness centra a kluby, kde se pět tibeťanů cvičí.

- Z hlediska západní medicíny jde o velmi účinnou sestavu cviků zlepšující pružnost a pohyblivost páteře.
- Z hlediska jogínské literatury jde o speciální cviky, které otevírají čakry (energetické „pletence“ v lidském těle, kde dochází ke kumulaci energie).
- Je to cesta člověka k jeho vlastní podstatě, moudrosti a duchovní síle.

# Zásady cvičení:

- Cviky provádět denně, a to v množství minimálně 3krát od každého cviku a maximálně 21krát.
- Cvičit pomalu a soustředěně. Začíná se s minimálním počtem cviků a je možné každý týden maximálně o jeden počet cviků zvýšit.
- Pravidelný dech.
- S výjimkou prvního cviku v každém cviku chvíli setrvat.

# 1. Tibeťan

- Postavte se zpříma a rozpažte ruce, rovnoběžně se zemí. Dlaně by měli směřovat směrem dolů, a nohy natažené. Otáčejte se kolem své osy ve směru hodinových ručiček 21 krát, ale zpočátku jen tolikrát, aby se vám netočila hlava a neudělalo nevolno. Když se přestanete otáčet – spojte ruce(pohled na palce), dýchejte ještě více zhluboka(do oblasti břicha) až do té doby než se vám přestane točit hlava a vaše balance se vrátí do normálu.

**Účinek:** zlepšuje celkovou energii  
organismu



## 2. Tibeťan

- Lehněte si na zem, ruce podél těla dlaněmi dolů, nohy natažené. Pomalu se nadechněte a zvedněte nohy ze země co nejvýše nejlépe do pravého úhlu, záda a pánev musí být stále na zemi skloňte hlavu a bradu přitlačte na hrudník. Kolena mohou být zpočátku ohnutá. Začněte vydechovat a zároveň se vraťte do prvotní polohy vleže s nohama na zemi a dlaně směrem k zemi, ruce volně podél těla.
- **Účinky cviku:** posiluje svaly břicha a zad, upravuje látkovou výměnu



### 3. Tibeťan:

- Klek, nohy těsně u sebe, paže podél těla. V kolenních kloubech pravý úhel. S nádechem zvedněte hlavu a krk a pomalu se zakloňte, opřete se o zadní stranu stehen. Při výdechu se vracíte zpět do výchozí polohy.
- **Účinky cviku:** zlepšení funkce srdce a imunitního systému, protažení břišních svalů a svalů na přední straně těla.
- Otevřené oči aby jste si udrželi rovnováhu.



## 4. Tibeťan

- Sedněte si na zem a pokrčte kolena. Vzdálenost mezi chodidly by měla být tak 30 cm. Prsty směřují směrem k patám. S nádechem pomalu zvedejte trup. Současně zakloňte hlavu pomalu dozadu.
- Zůstávejte v pozici bez zádrže dechu.
- Při návratu do původní pozice pomalu vydechujte. Návrat do původní pozice provádějte co nejpomaleji.
- **Účinek:** zlepšuje funkci žláz s vnitřní sekrecí





# 5. Tibeťan

- Pozice „psa s hlavou dolů“ z jógy.
- Výchozí pozicí je klik.
- S výdechem pomalu přecházíme do opačné pozice – otevřený hrudník, „vyvěsit“ se z ramen.
- S nádechem zvedáme kostrč vzhůru – tělo tvoří písmeno V, paty se snažíme mít na zemi, odtlačujeme se dlaněmi od podložky.
- **Účinek:** zlepšení funkce žláz s vnitřní sekrecí



- Po ukončení cvičení si lehněte a relaxujte.
- Lehněte si na břicho s pažemi roztaženými jakoby do kříže, brada se dotýká podložky a oči jsou zavřené. Vnímejte jak vám buší srdce a krev obíhá ve vašem těle. Ležte a relaxujte tak dlouho než se vaše tělo vrátí do normálu. Otočte hlavu na jednu stranu a párkrát se zhluboka nadechněte.

- Pět Tibeťanů lze cvičit kdekoliv a kdykoliv, nejlépe však ráno před snídaní – dodává energii na celý den.
- Pokud cvičíte Pět Tibeťanů před spánkem ujistěte se, že je mezi cvičením a spánkem interval alespoň 30-45 minut. Sestavu cvičit minimálně tři hodiny po jídle.

- Na závěr knihy Pět tibeťanů se hovoří jako o vlastním tajemství omládnutí, také o 6. tibetském cviku. Podmínkou však má být zřeknutí se jakékoli sexuální aktivity.
- Ze stoje spatného hluboký výdech s nejhlubším předklonem, špičky rukou se dotýkají špiček u nohou. Následuje zádrž dechu a pomalu se zvedáme – můžeme si pomoci rukama v bok. Ve výchozí poloze se velice pomalu nadechujeme nosem.