

Wil je energiek door het leven gaan? Er ook op je zeventigste nog jong en stralend uitzien? Beoefen dan de Vijf Tibetanen – elke dag. Dat is goed te doen, want het kost je nog geen halfuur.

Tekst: Christel Jansen, beeld: Harold Pereira, model: Katy Appleton, www.appleyoga.com

De Vijf Tibetanen

Het geheim van de eeuwige jeugd. In de eerste helft van de vorige eeuw raakte een gepensioneerde legerofficier gefascineerd door het gerucht dat Tibetaanse priesters hierover zouden beschikken. Na een lange zoektocht in de Himalaya ontdekte de officier het klooster van deze lama's. Hij ging het klooster in als een kromme zestiger en kwam er enkele jaren later uit met het uiterlijk van een vieve veertiger, met name dankzij vijf heilzame oefeningen.

De legerofficier bracht deze Vijf Tibetanen – oorspronkelijk de Vijf Kathmandu's of de Vijf Uttar Pradeshes genoemd – naar het Westen. Of het verhaal van de sterk verjongde officier overtrokken is, valt niet meer na te gaan. Feit is wel dat een dagelijkse beoefening van de Vijf Tibetanen niet alleen het lichaam versterkt, maar ook veel energie genereert.

1

De Eerste Tibetaan

Ga stevig staan en hef je armen gestrekt zijwaarts, zodat ze parallel aan de grond zijn. Draai je hoofd naar rechts en begin vervolgens rechtersom met de klok mee rondjes te draaien. Je kunt daarbij naar je rechterhand kijken. In het begin voel je je waarschijnlijk duizelig na deze oefening. Uiteindelijk draai je dus 21 rondjes, maar begin rustig met een rondje of drie. Na het cirkelen blijf je stilstaan tot de duizeligheid weg is. Het helpt wanneer je je handen in gebedsmudra voor je borst tegen elkaar duwt en je je ogen op je vingertoppen richt. De duizeligheid wordt dan snel minder. Bij regelmatige beoefening verdwijnt het draaierige gevoel.

Deze oefening doet denken aan de dansende derwisjen, die door het rondcirkelen in een staat van religieuze extase komen. Dat is bij de Eerste Tibetaan niet de bedoeling. Door met de klok mee te draaien, raak je juist beter geaard. En 'aarden' is verbonden met het eerste chakra, je basisveiligheid. Door te draaien, slinger je als het ware je energieveld schoon. Schrik niet als het in het begin nogal een heftig effect heeft, want het draaien kan je helpen bij het oplossen van oude blokkades.

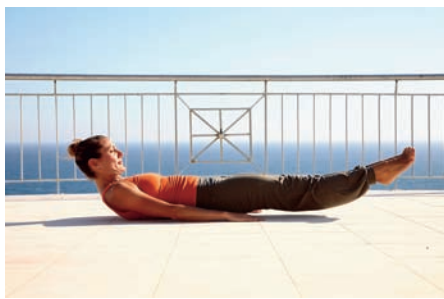
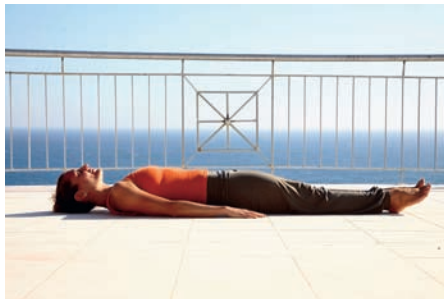
houden je jong

Wat gebeurt er tijdens de oefeningen? De Vijf Tibetanen hebben directe invloed op de werking van de zeven chakra's. Chakra's kun je zien als energiecentra die om hun eigen as rondtollen en die verbonden zijn met de hormoonproducerende klieren. Naar verluidt gaan de chakra's trager draaien naarmate we ouder worden. Door het uitvoeren van de Vijf Tibetanen verhoog je onder andere de draaisnelheid van de chakra's, waardoor je jezelf verjongt. Tijdens de beoefening versterk je niet alleen de diverse spiergroepen, je stimuleert ook het zenuwstelsel, de klieren en de organen. Blokkades worden opgeheven, het zelfgenezend vermogen van het lichaam wordt geactiveerd en de energie kan weer vrij doorstromen. Het effect is snel merkbaar, want al na weinig oefening zul je ervaren dat de uitvoering van de Tibetanen steeds lichter wordt.

Het einddoel is dat je de Vijf Tibetanen in de opgegeven volgorde elk 21 keer achter elkaar uitvoert. In het begin is dat waarschijnlijk te zwaar. Forceer jezelf nooit, bouw het aantal oefensessies geleidelijk op. Begin bijvoorbeeld met dagelijks elke oefening drie keer te doen, na een week ga je door met vijf keer, na twee weken zeven keer et cetera. Tot je de 21 keer makkelijk aankunt. Meer is echt niet nodig, want na 21 keer schijnt het gewenste energetische effect bereikt te zijn. Je kunt de Tibetanen uitvoeren wanneer je maar wilt, maar bij voorkeur 's morgens na het opstaan.

Overigens is er ook nog een Zesde Tibetaan, maar die laten we hier maar achterwege. Want daarvoor moet je – naar het schijnt – ook celibatair door het leven gaan.

Zie voor meer series om thuis te doen www.yogatv.nl



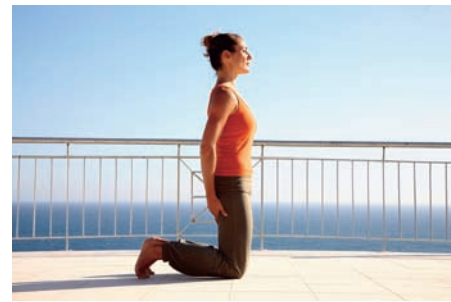
2

De Tweede Tibetaan

Ga languit op je rug op de grond liggen. Je armen zijn gestrekt langs je lichaam, de handpalmen liggen op de grond met gesloten vingers. Op een inademing til je je hoofd op en probeer je met je kin je borst te raken. Tegelijkertijd hef je beide benen verticaal omhoog, waarbij je de knieën gestrekt houdt. Breng op de uitademing je benen gestrekt naar beneden, terwijl je naar je voeten blijft kijken. Je onderrug houd je tegen de grond gedrukt. Pas als je tenen op ooghoogte zijn, leg je hoofd en benen in één beweging terug op de mat. Op die manier belast je de rug zo min mogelijk.

Is de oefening (nog) te zwaar voor je rug, dan kun je als tijdelijk hulpmiddel je handen onder je billen leggen. Het holletje in de wervelkolom blijft op die manier contact houden met de grond. Je kunt ook je benen buigen bij het teruggaan, in plaats van ze gestrekt houden.

De Tweede Tibetaan werkt met name in op het tweede chakra, de zetel van je emoties en je levenslust.



3

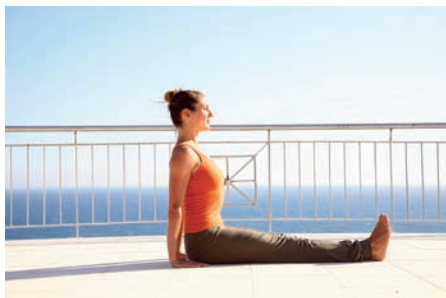
De Derde Tibetaan

Kniel met beide knieën op de grond en zet je handen op de achterkant van het bekken of van de bovenbenen. Krul je tenen, zodat je daarop rust. Leg je kin op de borst. Adem in, til je borstbeen op en buig je hoofd naar achteren. De ellebogen en schouderbladen komen naar elkaar toe en je rug trekt nu hol. Op de uitademing kom je terug door eerst het borstbeen weer te laten inzinken, vervolgens de rug te rechte en tot slot de kin terug te brengen naar de borst.

Deze oefening werkt voornamelijk in op het derde chakra en vergroot je zelfvertrouwen.

Meer weten?

- *Fontein der jeugd*, Peter Kelder, uitgeverij Schors, € 9,50
- *De Vijf Tibetanen*, Christopher S. Kilham, uitgeverij Synthese, € 13,50
- Marijke Ludwig, www.yoga-marijkeludwig.nl



4 De Vierde Tibetaan

Ga op de grond zitten en zet je handpalmen plat op de grond naast je bekken. De vingers wijzen in de richting van je tenen. Strek je benen voor je uit, houd je romp recht en breng de kin op de borst. Adem in, buig je hoofd naar achteren en til je romp op tot je benen een hoek van negentig graden maken. Je staat nu stevig en kaarsrecht als een tafel. Span elke spier goed aan.

Op een uitademing kom je terug. Laat eerst je billen recht naar beneden op de grond zakken en schuif ze dan over de grond terug tot je weer in de uitgangspositie zit. Door je billen het laatste stuk te slepen, maak je de oefening minder zwaar voor de armen en schouders. Ontspan de spieren zodra je weer in de beginhouding zit. Je voeten blijven gedurende de gehele oefening op dezelfde plek en je armen houd je gestrekt; je werkt vanuit de schouders. Maak er een vloeiende op- en neergaande beweging van.

Deze Tibetaan stimuleert het hartchakra, bron van subtielere emoties als liefde en mededogen.



5 De Vijfde Tibetaan

Bij deze vijfde rite doe je afwisselend de Hond met het hoofd omlaag (de omgekeerde V) en een variant op de Opwaartse Hond. Begin vanuit de Opwaartse Hond. Je leunt op je handpalmen, die op schouderbreedte staan. Je voeten staan op heupbreedte. Druk de handpalmen stevig tegen de grond, kom op je tenen en span buik- en bekkenbodemspieren goed aan. Til je hoofd op, breng de schouderbladen naar elkaar toe en buig het hoofd achterover. In deze houding verleng je de voorzijde van je lichaam, dat helemaal van de grond loskomt. Op een inademing breng je de billen omhoog en kom je in de omgekeerde V-houding. De voetzolen en hielen hoeft je niet naar de grond te laten zakken, je kunt op de bal van de voet blijven staan. Je houdt de houdingen niet vast, maar laat ze in een mooie, doorgaande beweging in elkaar overlopen.

Deze oefening werkt in op de hoogste drie chakra's, die ons geestelijke welbevinden beïnvloeden. Rust na de Vijfde Tibetaan uit in de Kindhouding (*Balāsana*). Het is raadzaam om de gehele serie af te sluiten met een korte ontspanning in de Lijkhouding (*Savasana*). ☪

