Dr. Annette Schimmel
Personal Trainerin

LEITFADEN FÜR DICH · BEWEGLICHKEIT

Die 5 Tibeter

Fünf Übungen für Beweglichkeit und Gleichgewicht.
Schritt für Schritt, mit Ausgleichsstellungen und Hinweisen.


Der Kreisel

> Zurück zum Beitrag: Die 5 Tibeter · Leitfaden zum Mitnehmen, die ausführliche Fassung steht auf jetztistjetzt-coach.de.

Was sind die 5 Tibeter?

Die 5 Tibeter sind eine feste Folge aus fünf Übungen. Du machst sie nacheinander, jede mehrmals, und wechselst dazwischen kurz in eine Ausgleichsstellung. Gearbeitet wird im Stehen, in Rückenlage, im Knien, im Sitzen und in der Bauchlage. Dadurch kommt in wenigen Minuten ziemlich viel zusammen: Du drehst dich, du hebst Kopf und Beine, du öffnest die Brust, du stützt dich auf Hände und Füße und du dehnst den Rücken.

Die Übungen erinnern an Yoga, haben aber kein festes Regelwerk. Sie brauchen keine Vorkenntnisse und keine Geräte. Eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung und ein bisschen Platz reichen. Das ist auch der Grund, warum sie so beliebt sind: Man kann sie zu Hause, im Hotelzimmer oder im Büro machen.

Woher kommen sie und was ist belegt?

In der westlichen Welt wurden die Übungen durch ein Buch von Peter Kelder bekannt, das 1939 erschien. Die deutsche Ausgabe heißt „Die fünf Tibeter". Darin wird erzählt, dass tibetische Mönche die Übungen seit langer Zeit praktizieren und damit jung und vital bleiben.

Dafür gibt es keinen Beleg. Dass die Übungen aus Tibet stammen oder Jahrhunderte alt sind, ist nicht nachgewiesen. Wer sie entwickelt hat, ist nicht geklärt, teils wird sogar bezweifelt, dass Kelder sie selbst aus Tibet mitgebracht hat. Auch die Versprechen von Verjüngung und neuer Lebensenergie halten einer Prüfung nicht stand. Es gibt keine kontrollierten Studien, die sie belegen würden.

Belegt ist: Die Übungen wurden 1939 in dem Buch von Peter Kelder beschrieben. Es sind Bewegungen, die Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht fordern.

Nicht belegt sind die tibetische Herkunft, Verjüngung und Wirkungen auf „Energiezentren" oder Chakren, die in manchen Büchern genannt werden. Dieser Beitrag beschränkt sich deshalb auf das, was du körperlich spüren und trainieren kannst.

Das heißt nicht, dass die Übungen nichts bringen. Es heißt nur: Du musst sie nicht glauben, du kannst sie einfach ausprobieren und beobachten, wie sie dir guttun.

Was dir die Übungen bringen können

Realistisch betrachtet sind die 5 Tibeter eine sanfte Bewegungsroutine, ähnlich wie andere. Sie fordern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Schultern, kräftigen Rumpf, Rücken und Schultern, schulen das Gleichgewicht und lassen dich ruhiger atmen. Wenn du sie regelmäßig machst, merkst du das oft an kleinen Dingen: Du kommst morgens leichter in Gang, stehst sicherer und richtest dich besser auf.

Gerade das Gleichgewicht verdient Aufmerksamkeit. Mit den Jahren lässt es nach, wenn wir es nicht üben, und es ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, um sicher auf den Beinen zu bleiben. Der Kreisel und die Übungen im Knien und Stützen fordern es auf einfache Weise. Wie viel Fußtraining dabei hilft, liest du im Beitrag Gesunde Füße, starke Basis.

Ein Ersatz für ein Krafttraining sind die 5 Tibeter nicht. Sie kräftigen sanft, aber sie setzen keinen so gezielten Reiz wie Übungen mit Last. Als Ergänzung und als kurze Routine für den Alltag sind sie gut geeignet.

So gehst du vor

Die Übungen folgen einer festen Reihenfolge: erst der Kreisel, dann die Kerze, der Halbmond, die Brücke und zum Schluss der Berg. Nach den Übungen, die den Rücken überstrecken oder spannen, folgt eine Ausgleichsstellung, damit sich der Rücken wieder entspannen kann.

Wiederholungen: Starte mit 3 Wiederholungen jeder Übung. Wenn das gut klappt, steigerst du über Wochen in kleinen Schritten, zum Beispiel auf 5, dann auf 7 Wiederholungen. In der Überlieferung wird eine Zielzahl von 21 Wiederholungen genannt. Das ist eine Überlieferung, kein Muss. Wichtig ist, dass du jede Wiederholung sauber und ohne Schwindel machst.

Atmung: Atme fließend, ohne die Luft anzuhalten. Meist gilt: Einatmen beim Öffnen und Anheben, Ausatmen beim Senken und beim Zurückkehren. Bei jeder Übung steht unten, wann du ein- und ausatmest.

Tempo: Langsam und kontrolliert. Wenn du dich beeilst, geht es auf Kosten der Technik und beim Kreisel auf Kosten des Gleichgewichts.

Platz und Zeit: Eine Matte, genug Platz zum Drehen und ein Zeitfenster von wenigen Minuten. Ob morgens oder abends, ist egal. Wichtig ist, dass du dir den Moment fest in den Tag legst.

Die fünf Übungen

1. Der Kreisel



Ausgangsstellung



Drehung



Ausgleich

Du stehst aufrecht, die Füße hüftbreit und parallel, die Knie leicht gebeugt. Richte die Wirbelsäule auf, als würde dich ein unsichtbarer Faden sanft am Scheitel nach oben ziehen. Hebe die Arme seitlich auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach unten. Atme ein und dreh dich beim Ausatmen langsam im Uhrzeigersinn um die eigene Achse. Atme ruhig und gleichmäßig weiter und passe das Tempo so an, dass dir nicht schwindelig wird. Zum Schluss führst du die Handflächen vor der Brust zusammen, richtest den Blick darauf und findest dein Gleichgewicht wieder.

Hinweis: Beginne mit wenigen, langsamen Drehungen und steigere nur schrittweise. Bei Schwindel hörst du sofort auf. Wenn du unsicher stehst, übe in der Nähe einer Wand oder eines Stuhls.

Ausgleichsstellung: Hände vor der Brust zusammenlegen, langsam ein- und ausatmen und zur Ruhe kommen.

2. Die Kerze



Ausgangsstellung und Ausgleich



Beine senkrecht

Du liegst entspannt auf dem Rücken, die Arme neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten, die Füße stehen hüftbreit. Die Wirbelsäule bleibt flach am Boden, ohne Hohlkreuz. Atme ein und hebe gleichzeitig Kopf und Beine an: Die Beine gehen senkrecht Richtung Decke, der Kopf wird sanft zur Brust gezogen, die Füße bleiben leicht angewinkelt. Halte kurz, dann senke beim Ausatmen Kopf und Beine langsam ab. Mach nahtlos die nächste Wiederholung. Achte

darauf, dass nur der Kopf gehoben wird, nicht die Schultern, und dass die Wirbelsäule von den Schultern bis zur Hüfte Kontakt zum Boden behält.

Variante: Ist das Heben der gestreckten Beine zu anstrengend, winkelst du die Knie an und hebst sie bis zu einem rechten Winkel.

Ausgleichsstellung: Entspannte Rückenlage, ein paar Atemzüge bewusst in den Bauch atmen.

3. Der Halbmond



Ausgangsstellung



Rückbeuge



Ausgleich: Kindhaltung

Du kniest hüftbreit, die Zehen sind aufgestellt, der Oberkörper ist aufrecht. Lege die Hände auf den unteren Rücken oder auf das Gesäß. Atme aus und senke das Kinn sanft zur Brust. Beim Einatmen führst du den Kopf langsam in den Nacken, öffnest die Brust und beugst den Oberkörper sanft nach hinten. Die Hände unterstützen den Rücken. Drücke das Gesäß bewusst zusammen, das entlastet die Lendenwirbelsäule. Verweile nur kurz in der Rückbeuge und komm dann langsam zurück.

Hinweis: Führe die Übung langsam aus und beuge nur so weit nach hinten, wie es sich angenehm anfühlt. Bei Nackenproblemen lässt du den Kopf in neutraler Haltung.

Ausgleichsstellung: Die Kindhaltung. Geh in den Vierfüßlerstand, setz das Gesäß auf die Fersen, leg die Stirn auf den Boden, die Arme liegen vorn oder entspannt neben dem Körper. Atme ein paar Mal tief und langsam.

4. Die Brücke



Ausgangsstellung



Brücke



Ausgleich: Kutscherhaltung

Du sitzt auf dem Boden, die Beine hüftbreit und gestreckt, die Hände liegen neben den Hüften. Atme aus und zieh das Kinn zur Brust. Beim Einatmen lässt du den Kopf nach hinten sinken und hebst das Becken an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie parallel zum Boden bilden. Arme und Unterschenkel stehen senkrecht. Spann alle Muskeln an und halte die Position kurz. Dann kehrst du in den gestreckten Sitz zurück, das Kinn auf der Brust, und wiederholst die Übung.

Variante: Bei Problemen mit Handgelenken oder Schultern machst du stattdessen das Beckenheben in Rückenlage: Beine angestellt, Becken anheben und wieder absenken.

Ausgleichsstellung: Die Kutscherhaltung. Setz dich aufrecht auf den Boden, die angewinkelten Beine fallen locker nach außen. Leg die Unterarme auf Oberschenkel oder Knie, lass den Rücken rund werden und den Kopf hängen. Atme ruhig und gleichmäßig und lass den Oberkörper los.

5. Der Berg



Ausgangsstellung



Umgekehrtes V



Ausgleich: Kindhaltung

Du liegst auf dem Bauch, die Hände neben den Schultern, die Handflächen zeigen nach unten, die Füße stehen auf den Zehen. Atme ein und drücke den Oberkörper hoch, die Arme sind durchgestreckt, die Knie heben vom Boden ab. Die Wirbelsäule bildet eine sanfte Welle, der Kopf geht so weit zurück, wie es angenehm ist. Beim Ausatmen schiebst du die Hüften nach oben und hinten, bis du eine umgekehrte V-Form bildest. Du stützt dich mit Händen und Füßen ab, streckst das Gesäß nach oben und bringst die Fersen Richtung Boden. Das Kinn zieht zur Brust.

Variante: Wer die Fersen nicht zum Boden bringt, beugt die Knie leicht.

Ausgleichsstellung: Wieder die Kindhaltung. Entspann Schultern und Rücken und bleib einige Atemzüge in der Position.

Wann du vorsichtig sein solltest

Die 5 Tibeter sehen einfach aus, sind aber nicht für jede Situation geeignet. Das Wichtigste vorweg: Schmerz ist ein Signal zum Anpassen oder Weglassen, nicht zum Durchhalten.

Beim Kreisel ist Schwindel das Thema. Wenn dir schwindelig wird, hörst du auf. Bei Gleichgewichtsstörungen, bei Erkrankungen wie Parkinson oder Multipler Sklerose, bei Schwindel unklarer Ursache oder wenn du leicht stürzt, übst du den Kreisel nicht ohne Rücksprache mit deiner Arztpraxis.

Mehrere Übungen überstrecken den Rücken oder den Nacken (Halbmond, Brücke, Berg). Bei Nacken-, Schulter- oder Rückenbeschwerden und bei Gelenkproblemen an Händen und Handgelenken können sie Beschwerden verstärken. Dann nimmst du die Varianten oder lässt die Übung weg. Wie du bei Rückenschmerzen mit Bewegung umgehst, liest du im Beitrag Rückenschmerzen.

Bei Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, in der Schwangerschaft, bei Osteoporose und nach Operationen bespricht du das Üben vorher mit deiner Arztpraxis. Wie du bei Bluthochdruck sinnvoll trainierst, steht im Beitrag Bluthochdruck und Training. Was bei Osteoporose im Training zählt, liest du im Beitrag Osteoporose.

Zum Schluss

Probier die Übungen aus, beobachte, wie du dich danach fühlst, und lass weg, was dir nicht guttut. Bei Beschwerden und Vorerkrankungen hol dir vorher Rat. Mehr dazu und weitere Beiträge findest du auf jetztistjetzt-coach.de.