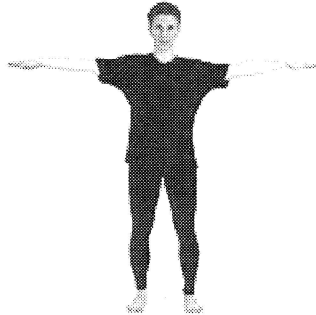


### Die 5 Tibeter

#### 1. Tibeter: Der Kreisel



#### Ausführung:

Stehen Sie aufrecht, die Knie leicht gebeugt, die Füße hüftbreit auseinander. Mit dem Einatmen heben Sie die Arme parallel zum Boden, die Handflächen zeigen nach unten. Drehen Sie sich nun langsam im Uhrzeigersinn (von links nach rechts) um die eigene Achse. Um beim Drehen die Balance zu halten, richten Sie Ihre Augen geradeaus an einen Punkt in Augenhöhe und versuchen Sie während der Drehung so lange wie möglich Blickkontakt zu halten.

Die Aufmerksamkeit ruht während der gesamten Drehung über in der Körpermitte. Beenden Sie die Drehung, indem Sie Ihre Handflächen vor Ihrem Gesicht/Brust aneinanderlegen. Zentrieren Sie ihren Blick auf Ihre Daumen und lassen Sie die Übung langsam ausklingen.

Beginnen Sie mit 3 Umdrehen täglich und erhöhen Sie die Anzahl pro Woche um 2 Wiederholungen, bis Sie bei 21 angelangt sind.

#### Wirkung:

Der Erste Tibeter steigert die körperliche & geistige Beweglichkeit. Der Energiefluss in den Energiezentren wird angeregt und die damit verbundenen Nerven, Organe und Drüsen werden belebt.

#### Notizen:

---

---

---

---

---