



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 3. 6. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Pět Tibeťanů - dynamické cviky pro životní energii i věčné mládí

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Pet-Tibetanu---dynamicke-cviky-pro-zivotni-energii-i-vecne-mladi__s10011x20301.html

Harmonické cvičení pocházející od mnichů z tibetských klášterů se do Evropy dostalo na začátku minulého století a říká se o něm, že si díky němu zajistíte věčné mládí. Řekněte sami, kdo by nechtěl být stále mlád? Pojdme tedy toto cvičení vyzkoušet!



Několik PRO

Pět Tibeťanů je soustava cvičení obsahující sérii pěti tibetských cviků, které zvládne každý bez ohledu na svoji fyzickou zdatnost. Časová náročnost celé série není nijak zatěžující, vejdete se do pár minut.



tato sestava **pozitivně působí i na zažívání, normalizuje tvorbu hormonů a vyvolává čisticí účinky.**

Cviky jsou koncipovány tak, aby **rozpohybovaly naši páteř, snížily svalové napětí, zlepšily pružnost těla a dýchání.** Cvičení působí také na naše duševno, jelikož **je zaměřeno i na posílení čaker a cviky pomáhají zbavit se stresu.** Dále

Cesta k odblokování čakr

Všechny cviky jsou koncipovány tak, aby navodily celkový klid a podpořily funkci všech našich **čaker neboli energetických center našeho těla**. Je jich celkem sedm a **každá čakra má vztah k určité žláze s vnitřní sekrecí, a tím ovlivňuje harmonii těch hormonů, které k dané čakře přísluší**. Pokud je nějaká čakra našeho těla oslabena, můžeme se cítit unaveni, bez chuti do života. Chybí nám celková energie a harmonie. Ke správné funkci čakr může pomoci právě i cvičení pěti Tibeťanů.

Cvičební sestava Pět Tibeťanů



První Tibeťan

- **Základní pozice:** Stoj s rozpažením s dlaněmi dolů
- **Cvik:** Pomalu se začněte otáčet ve směru hodinových ručiček
- **Dech:** Dýchejte dle potřeby, hluboce a pomalu

Druhý Tibeťan

- **Základní pozice:** Leh na zádech s pažemi podél těla a dlaněmi k zemi
- **Cvik:** S nádechem zvedejte hlavu a přitáhněte bradu k hrudníku, následně zvedněte i nohy tak, abyste mírně odlepili i pánev od podložky. S výdechem položíte nohy zpět do země, poté i hlavu.
- **Dech:** Nádech při zvednutí, výdech do položení

Třetí Tibeťan

- **Základní pozice:** Klek na kolenou, brada položená na hrud', záda rovná, paže lehce dlaněmi opřené do hýždí
- **Cvik:** S nádechem se zakloňte, ruce lehce opíráte do hýždí. S výdechem se vraťte zpět do základní pozice
- **Dech:** Nádech do záklonu, výdech do předklonu

Čtvrtý Tibeťan

- **Základní pozice:** Sed na zemi, nohy natažené, dlaně jsou opřené do země vedle hýždí, prsty směřují vpřed, brada je opřena do hrudníku
- **Cvik:** S nádechem hlavu zakloňte, zvedněte trup těla tak, že nohy pokrčíte v kolenou. Ruce zůstávají natažené. Hýždě i trup skončí rovnoběžně k podlaze. S výdechem se vraťte do základní pozice
- **Dech:** Nádech do záklonu a zvednutí těla, výdech do předklonu a sedu

zpět na zem

Pátý Tibeťan

- **Základní pozice:** Vzpor na dlaních, tělo je rovnoběžně k podlaze
- **Cvik:** Ze vzporu přejděte s nádechem do pozice střechy, s výdechem pokládejte pánev do podložky, prohněte se v bedrech a hlavu současně zaklánějte. Poté přejděte zpět do střechy
- **Dech:** S nádechem do střechy, s výdechem do položení pánve na zem a záklonu hlavy

Jak často a kolikrát Pět Tibeťanů cvičit?



Cviky je ideální provádět **každý den, začít na menším počtu opakování a každý týden jedno opakování přidat.** Maximálně však do počtu opakování 21 od každého cviku. Ideální čas cvičení je pro každého jiný, ale uvádí

se, že **nejlepší dobou je ráno před snídaní**. U cvičení se soustředte jinak na správnou techniku, především však ale na dech!

Ideální je si pamatovat:

- Při provádění cviku se nadechujete
- Při vracení těla do základní polohy vydechujete

Cviky nejsou o rychlosti, ale naopak o uvolnění a relaxaci, proto nespěchejte. Najděte si denně pár minut na toto „protažení“ a uvidíte, jak se **vaše tělo stane pružnější, ohebnější a pevnější**. Zlepší se vám tok vaší vnitřní energie a budete se cítit skvěle!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Vlastní praxe, Fyzioklinika.cz, Oblicejovajoga.cz, Rehabilitace.info, Sportvital.cz

[cvičení po ránu](#) [dynamické cvičení](#) [odblokování čaker](#) [Pět Tibeťanů](#) [práce s dechem](#) [správné dýchání](#) [stres](#) [zdravé dýchání](#) [zdravotní cvičení](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz