

Het geheim van de Vijf Tibetanen

De Vijf Tibetanen is een serie van vijf oefeningen die je bij voorkeur dagelijks 21 keer uitvoert. Men zegt dat je er vitaal en jong bij blijft. Legende of werkelijkheid? Er is maar één manier om er achter te komen: doen!

Zo'n eeuw geleden reisde een Britse legerofficier voor zijn werk regelmatig door India. Hij werd gegrepen door de verhalen van de inheemse bevolking over monniken die 'de eeuwige jeugd' hadden. Deze Tibetaanse priesters zouden in een afgelegen klooster leven en het geheim van de jeugd aan elkaar hebben doorgegeven. De officier hoorde van oude mannen die hun gezondheid, kracht en vitaliteit hadden teruggekregen nadat ze het klooster gevonden hadden en waren ingetreden. Hij raakte zo geboeid door deze verhalen dat hij besloot het klooster op te zoeken.

Na jaren van oefening bracht hij het geheim naar het Westen en hij noemde de oefeningen



Petra Steffens is al jaren een dankbare reiki- en yogabeoefenaar. Samen met haar partner en hun twee zonen woont zij in Arnhem. Ze schrijft voor diverse bladen en media.

de Vijf Tibetanen. Het is nooit bekend geworden of de monniken daar nu zo blij mee zijn.

Vitaliserende werking

Legende of werkelijkheid, de rites werken vitaliserend, zowel lichamelijk als mentaal. Naar verluidt hebben de oefeningen een stimulerende werking op de klieren en de hormonen: je energie neemt toe, de spijsvertering verbetert en zelfs je haar gaat er beter van groeien. Volgens kenners bevorderen de oefeningen eveneens een goede werking van de chakra's.

De zeven chakra's, of energiecentra, zijn het beste voor te stellen als een draaiend krachtveld (chakra betekent wiel in het Sanskriet). Deze energiecentra draaien in een gezond lichaam met een grote snelheid rond, waardoor levensenergie door het lichaam kan stromen. Als een of meer van deze energiecentra beginnen te vertragen, wordt het stromen van de levensenergie gehinderd of geblokkeerd, met als gevolg veroudering van het lichaam. De snelste manier om gezondheid en vitaliteit terug te krijgen, is ervoor te zorgen dat de energiecentra weer normaal gaan draaien. De bewegingen die je tijdens de riten doet bevorderen de draaiing van deze energiewielen: dit verklaart de verjongende werking.

Voor iedereen

De oefenreeks is voor iedereen geschikt. Ze zijn eenvoudig en goed uit te voeren, je hoeft er niet iets specifiek voor te kunnen. Wel is het belangrijk dat je het aantal oefeningen langzaam opvoert. In het begin één tot drie keer doen, langzaam opbouwen tot bij voorkeur 21 keer per oefening. Het is het beste om het gewoon uit te proberen. Als je de serie bijvoorbeeld een maand lang iedere dag ongeveer een kwartiertje doet, zul je het effect zeker merken.

Persoonlijke ervaring

Willie van Diek, yogadocente in Arnhem en Zevenaar, maakte jaren geleden bij toeval kennis met de Vijf Tibetanen. Van een goede vriendin ontving ze wat krantenknipsels, gevonden in de Spirituele Krant die destijds werd uitgegeven. 'Ik had een ongeneeslijke schildklierziekte en dacht dat ik dood zou gaan. Ik was al begonnen met speciale dingen te ondernemen die ik dolgraag nog eens wilde doen. Voor mij was het duidelijk dat ik iets moest doen en zo probeerde ik ook de Vijf Tibetanen maar eens uit. Doordat ik al lang ziek was, kon ik de oefeningen in het begin slechts één keer doen. Daarna was ik doodmoe. Toch ging ik door met deze oefeningen en gaandeweg

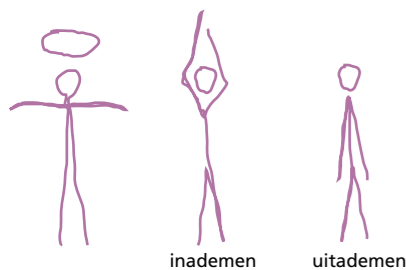
Toen ik op controle kwam bij de arts was hij verwonderd; van mijn ziekte was niets meer te zien.

ging het me makkelijker af. Ik begon me beter te voelen. Toen ik op controle kwam bij de arts was hij verwonderd; van mijn ziekte was niets meer te zien. Ik was beter en daar heeft het beoefenen van de Vijf Tibetanen zeker aan bijgedragen.' Tegenwoordig geeft Willie de oefeningen door aan haar yogaleerlingen. De reacties zijn wisselend. Sommigen zijn vooral duizelig en misselijk, anderen zijn verbaasd en voelen de helende kracht van de energie die je ermee opwekt. 'In het begin is het even wennen aan de oefeningen,' erkent Willie, dat kan de duizeligheid verklaren. 'Het is de ervaring die telt. Probeer het uit en oordeel zelf,' luidt haar slogan. 'Pas dan merk je wat het effect voor jou is. Ik werd er in ieder geval sterk en energiek van.'



De Vijf Tibetanen op een rij

De 1e Tibetaan: sta rechtop en strek de armen zijwaarts op schouderhoogte. Begin te draaien om je eigen as, met de klok mee. Richt de blik op een vast punt. Streck de armen omhoog na het draaien, vouw de handen tegen elkaar en laat ze vervolgens zakken tot voor de borst. Richt de blik op de handen en adem rustig uit.



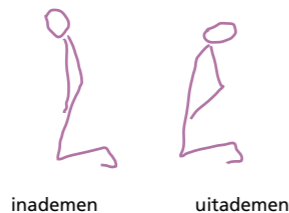
inademen uitademen

De 2e Tibetaan: ga op de grond liggen. De kin rust op de borst, de armen liggen naast je lichaam. Streck op een inademing de benen negentig graden omhoog en til ook het hoofd op. Op een uitademing zakken beide benen gestrekt weer naar de grond. Adem na de oefening een paar keer rustig in en uit.



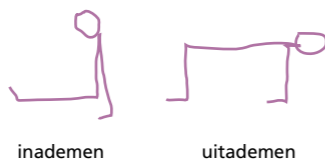
inademen uitademen

De 3e Tibetaan: kom op de knieën, tenen gekruld, en plaats de handen op de onderrug tegen de heupen. Buig op de inademing het hoofd en de romp naar achteren. Op de uitademing gaan hoofd en romp weer terug, kin op de borst. De knieën blijven op de grond. Adem na de oefening wederom een paar keer rustig in en uit.



inademen uitademen

De 4e Tibetaan: ga op de grond zitten. De benen gestrekt en de handen steunend naast de heupen, vingers wijzen in de richting van je voeten. Til de romp op en steun op handen en voeten. Het hoofd hangt in de nek. Kom op de uitademing weer terug naar de uitgangshouding.



inademen uitademen

De 5e Tibetaan: start op handen en knieën. Op een uitademing gaat de stuit omhoog en kom je in een omgekeerde V (Neerwaartse hond). Laat de romp op een inademing hangen. Steun op handen en voeten met het hoofd in de nek (Opwaartse hond). Hierna gaat de stuit weer omhoog en de romp in V-vorm. Wissel dit af op in- en uitademing.



inademen uitademen

Doe de oefeningen in het begin langzaam, zo vaak als lukt en met volle aandacht. Ga niet over de grenzen van je eigen lichaam. Voer het aantal keren geleidelijk op naar 21 maal. Bij dagelijkse beoefening gaat het energieniveau omhoog.

Bronvermelding:

Peter Kelder, *Fontein der Jeugd*
Christopher S. Killiam, *De Vijf Tibetanen*
Yoga Magazine nummer 3, 2008.
Spirituele Krant, oktober 1999

VOORPUBLICATIE

Yoga voor moeders

Yoga betekent letterlijk: verbinden. Het verbinden van tegenstellingen, zoals mannelijk en vrouwelijk, gevoel en verstand. Een kind krijgen is de sterkste verbintenis die je ooit zult aangaan. De baby groeit in je buik, voedt zich met jou. Je splitst jezelf letterlijk op als je kind geboren wordt. Geef je borstvoeding, dan zet die fysieke verbinding zich na de geboorte nog voort. Je kind groeit via jou.



Saskia Onck is yogadocente en grafisch ontwerpster (o.a. van het Tijdschrift voor Yoga). Eerder maakte zij het *Yogameditatie/dagboek*.
www.onck.nl / www.yogainzicht.nl

Onze hersenen zijn vaak veel drukker dan nodig is. Door deze stroom aan gedachten staan we vaak continue onder hoogspanning. Als het druk is in je hoofd, kun je de drukte om je heen vaak ook minder goed verdragen. Yoga helpt je om je op de hoofdzaken te richten, en om die stroom van gedachten af en toe even uit te schakelen.

Elke moeder heeft een oceaan van kalmte, een schat aan wijsheid en oneindig geduld in zich. Door meditatie keer je terug naar deze bronnen en de kern van het 'moeder zijn'.

Verdraagzaamheid

Tijdens yoga en meditatie beoefenen we verdraagzaamheid. Een eigenschap die je hard nodig hebt als moeder. Meditatie brengt ons terug naar de kern. Je staat even stil bij wat er op dat moment bij je speelt. Zo blijf je op het juiste 'pad'.

Elke moeder kent de angst dat er iets met haar kind(eren) gebeurt. Je leven wordt op dat gebied nooit meer hetzelfde. Heeft je zoon rood haar, dan pieker je wellicht of hij daar later niet mee gepest zal worden. Of je ontdekt een kleine moedervlek; het zal toch niet... of die ambulance, die de richting van de crèche of

school op rijdt... Je zoontje is nog steeds niet zindelijk: doe ik iets fout? Of je puberdochter is om vijf uur 's nachts nog niet thuis... Voor iedere moeder zullen er talloze voorbeelden zijn. De angsten om onze kinderen kunnen heel intens zijn. Wanneer je de geest in het nu brengt, zul je deze zorgen beter aan kunnen. Observeer je angst maar eens, en concludeer dan hoe je je na de meditatie voelt.

Moeder

Een moeder staat aan de kern van het leven, zij geeft het leven door. Jij ving een glimp op van het mysterie van leven en dood bij de geboorte van je kindje. Elke keer als je naar je kind kijkt, zie je dat wonder, zo groot dat de menselijke geest het nauwelijks kan bevatten. Instinctief is de sterke oermoeder in iedere vrouw aanwezig. Tijdens meditatie kom je dichterbij deze instincten.

Liefde

Een moeder drukt de moederlijke en zachte kant uit van 'al wat is'. Een moeder is verbonden met de aarde en met het voortbrengen van hetgeen de mensheid nodig heeft. Zij is symbolisch de schenkende, liefdegevende bron voor de mensen.