FITNESS 28. 01. 2022

Zacvičte si Pět Tibeťanů k nastolení vnitřní rovnováhy. Cvičení, které je vhodné i pro nesportovce

Pět Tibeťanů je soubor cviků, které bylo a je v tibetských klášterech po dlouhá staletí považováno za klíč k dlouhému a zdravému životu. Tibetští mniši kdysi objevili kouzlo cvičení podobného józe, které při pravidelném provádění aktivuje látkovou výměnu a produkci hormonů a pozitivně ovlivňuje energetické kanály neboli čakry. Poradíme vám, jak s cvičením Pět Tibeťanů začít.

Pět Tibeťanů není na první pohled nic náročného, i když poprvé vám dá jistě zabrat. Zpočátku opakujte každý cvik třikrát. Pokud nepocítíte výraznou námahu, zvyšujte počet cviků až na 21. Pokud chcete dosáhnout optimálního působení meditace, **stačí vám dvacet minut**, ale i kratší doba cvičení vám pomůže ke zvýšení **celkového pocitu pohody**.

Pět Tibeťanů: Plynoucí energie

Na první cvik cvičení Pět Tibeťanů se postavte **zpříma do stoje spatného a rozpažte**. Dlaně otočte směrem dolů k zemi a prsty přitiskněte pevně k sobě. Otáčejte se okolo své vlastní osy rychlostí, která vám vyhovuje nepřetržite doprava, až se dostaví mírná závrať. Poté posečkejte a **soustřeďte se** na palec na ruce, dokud závrať nepřejde. Vlije vám to **novou energii do žil**.

Pět Tibeťanů: Střed bytí

Položte se na záda a **zklidněte dech**. Poté se na druhý cvik Pět Tibeťanů nosem zhluboka nadechněte, současně **pomalu a plynule zdvihněte nohy až do svislé polohy** a bradu tiskněte pevně k hrudi. Záda a zadek přitom zůstávají na zemi, ruce leží volně podél těla. Při vydechování ústy a nosem nohy a hlavu pomalu pokládejte na zem. Tento **cvik zpevňuje svaly a zlepšuje látkovou výměnu**.

Pět Tibeťanů: Krása života

Klekněte si, položte ruce dlaněmi na zadek a **chodidla opřete o prsty nohou**. Při nádechu tělo pomalu zaklánějte co nejdál dokážete. **Pozor:** neprohýbejte záda v kříži. Při výdechu se opět plynule vraťte zpátky do výchozí polohy a přitáhněte bradu co nejblíže k hrudi. Tímto cvikem Pět Tibeťanů si **posílíte imunitní systém** a navíc aktivujete srdeční oblast.

Pět Tibeťanů: Životní síla a energie

Na čtvrtý cvik Pět Tibeťanů se **posaďte s nataženýma nohama na podlahu** a ruce položte vedle boků. Při nádechu zvedejte tělo nahoru, až bude vodorovně s podlahou, přitom se zapírejte o ruce a nohy. Prsty na rukou a na nohou mějte roztažené, to vám **zajistí lepší stabilitu**. Hlavu zakloňte a napněte všechny svaly v těle. Při výdechu se opatrně a pomalu vraťte do polohy vsedě. Cvik **podporuje tok sexuální energie** a zlepšuje duševní svěžest a kreativitu.

Pět Tibeťanů: Mladistvá vitalita

Opřete se o ruce rozpažené **na šíři 60 centimetrů** a nohy roztažené na stejnou vzdálenost. Při nádechu napněte nohy a **přitáhněte bradu k hrudi**. Vytvoříte tak obrácené “véčko”. Záda musí být pevná a rovná, v linii s pažemi. Při výdechu **pokrčte nohy a tělo uvolněte**. Tento poslední cvik ze série Pět Tibeťanů zlepšuje funkci žláz a **tok energie**.

Pět Tibeťanů a čakry

Co jsou to vlastně ty čakry? V józe a v tradiční čínské medicíně představují **energetická centra lidského těla**. Pokud nejsou zablokována, tak naše energie proudí v těle volně a bez zábran a my se cítíme dobře. V opačném případě **můžeme být bez energie** nebo se dokonce mohou objevit i zdravotní obtíže. Jednotlivé čakry působí následovně:

- **Korunní čakra:** podporuje mimo jiné funkci mozku.
- **Čakra čela-třetí oko:** reguluje orgány v podbřišku (močové ústrojí).
- **Čakra krku:** udržuje rovnováhu v oblasti krku, týlu, spodní čelisti...
- **Čakra srdce:** ovlivňuje srdce, plíce a bronchy.

- **Čakra solar plexu:** zajišťuje volné dýchání, pečuje o trávicí systém a spodní část zad.
- **Solární čakra:** ovlivňuje játra, slezinu a slinivku.
- **Kořenová čakra:** základní pilíř pro vyšší čakry, vyživuje je. Souvisí s množsvím fyzické energie.

Autor článku: Monika Poledníková