



FITNESS 28. 01. 2021

Zacvičte si Pět Tibeťanů společně s námi! Budete se cítit jako znovuzrození

Pět Tibeťanů je soubor cviků, který navrácí ztracené mládí. Tuto pohybovou aktivitu údajně provádí v pravidelných intervalech tibetští mniši. Tak si udržují fyzickou vitalitu a duševní svěžest. Chcete se taktéž dostat do formy a celkově omládnout? Pak se do cvičení pusťte společně s námi.

Možná se vám bude z počátku zdát, že **cvičení Pět Tibeťanů** je poměrně složité, když si ale vaše tělo na jednotlivé pozice zvykne, bude se přizpůsobovat s postupem času lépe a lépe. Docílíte tak výrazného **zlepšení kondice**. I vaše mysl bude **bystřejší** než kdy předtím.

Pět Tibeťanů a historie omlazujícího cvičení

Jak již bylo uvedeno v úvodu, **cvičení Pět Tibeťanů** pochází z dalekého Tibetu. Konkrétně ho provozovali a pravděpodobně stále **provozují tamější mniši**. V třicátých letech minulého století se stal **průkopníkem těchto cviků jistý Peter Kelder**. Ten pobýval pracovně v Indii a na svých

cestách navštívil i jeden z mnoha tibetských klášterů. Zde jej mniši soustavu cviků naučili a sdělili mu, že si tak udrží věčné mládí. Své poznatky po návratu Peter reprodukoval **svému příteli Angličanovi Bradfordovi**, který byl plukovníkem. Ten se nakonec rozhodl místo v tibetských horách navštívit. S mnichy v klášteře strávil **celých 23 let**. Když se odstěhoval zpět do Británie, jeho přítel Peter Kelder jej nepoznával. **Zázračné cvičení Pět Tibeťanů z něj udělalo jiného člověka**. Ve svých téměř pětadesáti letech vyhlížel mladistvě a svěže.

Pět Tibeťanů v praxi: Ještě, než začnete cvičit

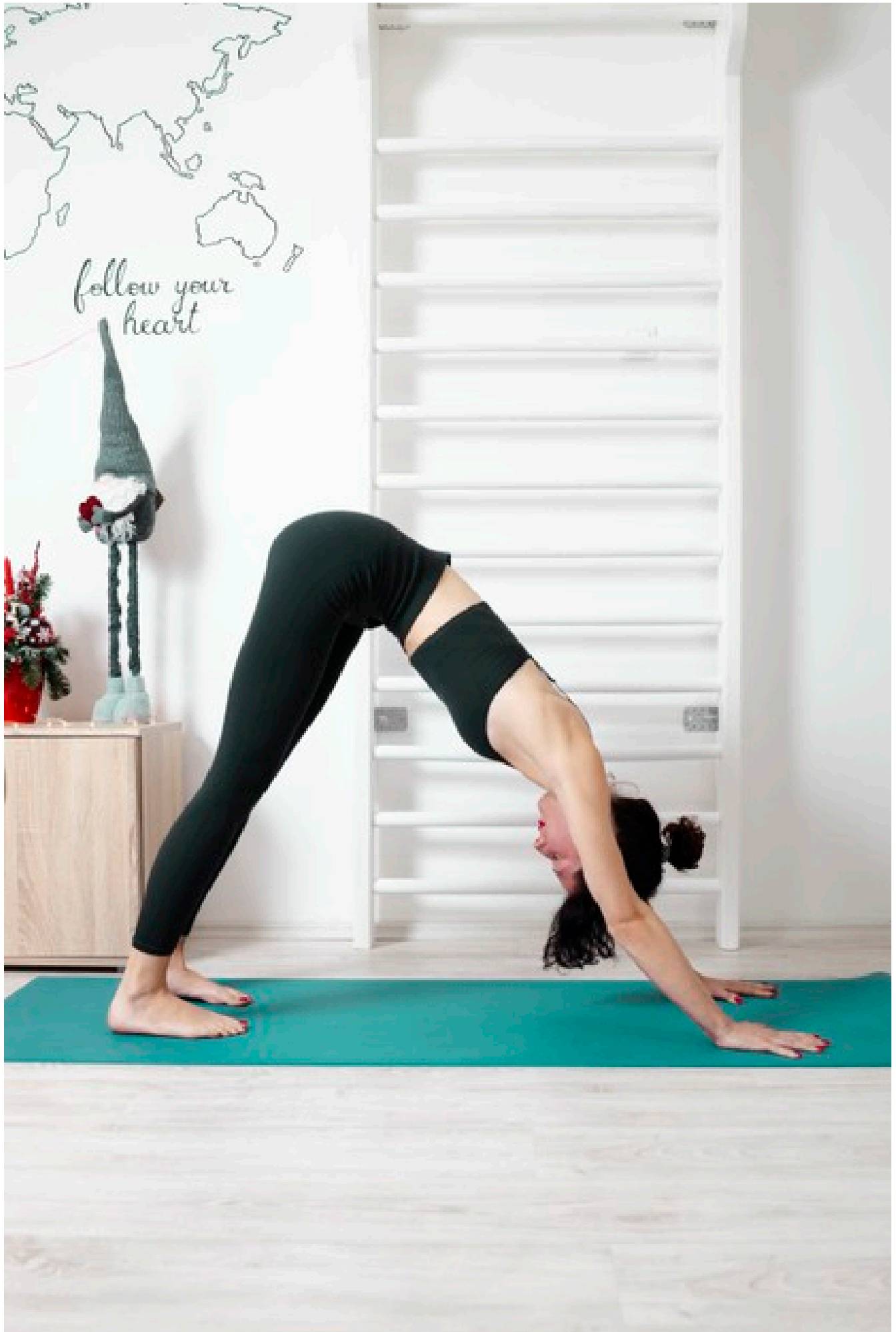
Nejprve si ujasněte, **kdy chcete soustavu cviků Pět Tibeťanů provádět**. Ideální je stanovit si **pevný čas a cvičení zpravidelnit**. Cviky lze provozovat buď **v ranních hodinách** ihned po probuzení, nebo klidně i **na večer po práci**. V první fázi se určitě **fyzicky nepřepínejte**. Vaše tělo si musí na pohybovou aktivitu opět zvyknout, pakliže jste se dlouho nehýbali. Jednotlivé pozice v prvním týdnu **opakujte maximálně třikrát až čtyřikrát**. V dalších dnech pak klidně cvičení zintenzivněte. Doporučeno je opakovat pozice **od druhého týdne 5x a po měsíci až dvou 21x**. První cvik pak ukončete v momentu, kdy se vám začne točit hlava. Tuto specifickou pohybovou aktivitu provozujte **v pohodlném sportovním oblečení**. Doprovodit vás může i příjemná relaxační hudba. A v neposlední řadě neopomeňte **důkladný strečink**, abyste si nenatáhli svaly.

Pět Tibeťanů v praxi aneb začínáme se cviky

Až si pořídíte pohodlné oblečení, případně i karimatku, uděláte si strečink a naplánujete pravidelný režim pohybové aktivity, **můžete se pustit do cviků Pět Tibeťanů**. Zde vám popíšeme, jak jednotlivé pozice provádět:

1. **Pět Tibeťanů - cvik první:** výchozí pozice je ve stoje s rovnými zády. Poté rozpažte a dlaně otočte směrem k zemi. Dále se začněte otáčet kolem své osy, tj. zleva doprava (ve směru hodinových ručiček). Během otočky se opírejte o pravou dolní končetinu. Levá noha umožňuje pohyb. Nakonec se zastavte, až se vám bude motat hlava, spojte dlaně k sobě, zavřete oči a počkejte, až závratě ustanou.
2. **Pět Tibeťanů - cvik druhý:** nyní se položte zády na karimatku nebo cvičicí podložku a paže dejte podél těla. Pak začněte zvedat do vzduchu nataženou dolní končetinu. U toho se zdvihá i hlava.
3. **Pět Tibeťanů - cvik třetí:** zůstaňte na podložce a klekněte si. Trup zdvihněte, abyste si nesesedli na nohách. Paže jsou podél těla volně. Hlavu mírně předkloňte a protáhněte krční páteř. Dále se opatrně zakloňte a ruce opřete v oblasti beder.
4. **Pět Tibeťanů - cvik čtvrtý:** ten je poněkud složitější, ale určitě jej zvládnete také. Sedněte si na zem a nohy natáhněte (chodidla jsou od sebe v šířce pánve). Ruce se dlaněmi opírají o podložku a jsou volně podél trupu. Záda jsou narovnaná. Nyní budete provádět jakýsi „most“. Proto se odrazte na nohách i rukách, zvedněte pánev vzhůru a v pozici vydržte několik vteřin. Pozor na to, aby stehno a lýtko svíralo pravý úhel. Snažte se rovněž neprohýbat v trupu směrem dolů.
5. **Pět Tibeťanů - cvik pátý:** výchozí pozice je v kleče na všech čtyřech končetinách. Poté se na rukách zhoupněte a hýždě zdvihněte do výšky, abyste dolní končetiny natáhly. Vytvoříte tak jakousi „stříšku“. Chodidla se opírají o podložku, ruce jsou natažené a trup je rovný. Hlavu nezvedejte, ale svěste směrem dolů.

Ideální bude, když jednotlivé pozice cvičební soustavy Pět Tibeťanů **zhlédnete i na instruktážních videích (např. na YouTube)**. Uděláte si tak jasnou představu, jak má tělo při cvicích správně vypadat.



Pět Tibeťanů v praxi: Co ještě potřebujete vědět?

Pokud jste soustavu cviků Pět Tibeťanů zvládli na poprvé **bez většího zadýchání**, tak máte dobré vyhlídky na brzké zlepšení fyzické kondice. Nezapomeňte během [cvičení](#) **pravidelně dýchat** a před ním + po něm se **dobře protáhnout**. [Strečink](#) je podstatný proto, abyste si nepřivodili svalové zranění. Pravidelné cvičení Pěti Tibeťanů vás celkově **zklidní, projasní vaše myšlenky,lepší prokrvování končetin** a **ozdraví vaše tělo** v mnoha směrech.

Autor článků: [Iveta Berezkinová](#)