

Peter Kelder ist ein Phantom. Über den Autor von ·Die Fünf Tibeter · Das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalajas lässt Berge versetzen· weiß man so gut wie nichts. Sein Buch dagegen · über einen ehemaligen Offizier der britischen Armee, der in einem Kloster in Tibet die hier vorgestellten Übungen als Quelle der ewigen Jugend entdeckt · ist umso bekannter. Die Fünf Tibeter sind nicht kompliziert, eignen sich für Jung und Alt und dauern nur etwa 20 Minuten.

Anhänger der Fünf Tibeter glauben an deren ganzheitliche Wirkung. Sie kräftigen nicht nur Sehnen, Muskeln und Knochen, sondern aktivieren unsere Energiezentren und die Ausschüttung der Glückshormone. Stress wird abgebaut.

Aufpassen sollte vor allem, wer Rückenprobleme hat. Wichtig ist es dann, den Rücken zu stützen, zum Beispiel bei der Halbmond-Übung. Bei schwerwiegenden Rückenproblemen frage vorher einen Arzt. Bei Knieproblemen empfiehlt sich eine weiche Unterlage. Die Übungen belasten häufig auch die Handgelenke stark.

Anfangs wird jede Übung dreimal wiederholt. Pro Woche kommen dann, wenn möglich · zwei Wiederholungen hinzu, bis jede Übung 21 Mal ausgeführt wird.

Übung 1: Der **Kreisel**



Strecke die Arme in Schulterhöhe seitlich aus, und drehe dich im Wechsel nach rechts und dann nach links langsam um die Achse. Tipp gegen Schwindel: Fixiere einen bestimmten Punkt, etwa ein Bild an der Wand, und schaue diesen so lange an, wie es die Drehbewegung erlaubt. Nach der Drehung betrachte sofort wieder das Bild. Um anschließend zur Ruhe zu kommen, führe nach der Kreisbewegung die Handflächen vor der Brust zusammen und betrachten kurz die Daumen.

Übung 2: Die **Kerze**



Strecke dich flach auf dem Boden aus, die Arme liegen seitlich neben dem Rumpf, die Handflächen zeigen nach unten. Nun hebe den Kopf an und pressen das Kinn in Richtung Brust. Achte dabei darauf, dass der ganze Rücken auf dem Boden bleibt - also kein Hohlkreuz machen. Gleichzeitig winkeln die Knie an und versuche, die Beine nach oben auszustrecken. Die Knie müssen dabei nicht ganz durchgedrückt werden. Atme beim Anheben der Beine ein, beim Ablegen aus.

Übung 3: Der **Halbmond**



Knie dich hin: Die Beine sind hüftbreit aufgestellt, die Zehen zeigen nach vorne. Lege die Hände auf die Rückseite der Oberschenkel oder seitlich auf die Gesäßbacken oder um den Rücken zu stützen auf den unteren Rücken. Neige den Kopf nach vorne in Richtung Brust, dann führe ihn behutsam nach hinten in den Nacken. Dabei drücke auch den Rücken etwas durch · nur so weit, wie es angenehm ist. Bei der Bewegung nach hinten einatmen.

Übung 4: Die **Brücke**



Setze dich mit geradem Rücken auf den Boden. Die Beine sind hüftbreit vor dir ausgestreckt, die Hände stützen sich · mit den Handflächen nach unten · neben dem Gesäß auf den Boden. Drücke nun zuerst das Kinn Richtung Brustbein, lasse danach langsam den Kopf in den Nacken sinken. Gleichzeitig presse die Hände auf den Boden, hebe das Becken an und stelle die Füße auf. Spanne kurz alle Muskeln an, und löse dich behutsam wieder aus der Brückenposition. Wenn du den Rücken nach oben drückst, atme ein; wenn du ihn senkst, atme aus.

Übung 5: Der **Berg**



Lege dich auf den Bauch, das Gesicht zum Boden gerichtet. Stütze die Hände in Schulterhöhe auf, die Beine liegen hüftbreit auseinander, die Zehen sind aufgestellt. Beuge nun den Kopf sanft in den Nacken, drücke dich vom Boden ab, und strecke dann den Po nach oben. Der Körper formt nun ein umgekehrtes V, wobei das Gesäß den höchsten Punkt bildet. Versuche dabei, die Fersen in Richtung Boden zu pressen. Atme ein, wenn du die V-Position einnimmst. Atme aus, wenn du sie wieder verlässt.