

Kurz cvičení

# Pět Tibetánů

2013

Vypracoval:  
Michal Hořenovský  
michal.horen@gmail.com

## Obsah

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Úvod .....                    | 2  |
| Technika cviků .....          | 3  |
| Káča (1. rit) .....           | 3  |
| Svíčka (2. rit) .....         | 4  |
| Půlměsíc (3. rit).....        | 5  |
| Most (4. rit).....            | 6  |
| Hora (5. rit) .....           | 6  |
| Poznámka ke všem cvikům ..... | 7  |
| Účinky Pěti Tibeťanů .....    | 7  |
| Zkušenosti cvičících .....    | 8  |
| Časté dotazy .....            | 8  |
| Zdroje .....                  | 9  |
| Deník cvičení.....            | 10 |

## Úvod

Je to příběh, který proslavil cvičení Pět Tibeťanů. Jeho autorem je Peter Kelder a jeho kniha se jmenovala Starobilé tajemství mládí (v češtině pod názvem Pět Tibeťanů).

Kniha vypráví o tom, jak se na začátku minulého století vysloužilý důstojník britské koloniální armády plukovník Bradford spřátelil s panem Peterem Kelderem a vyprávěl o tom, že prý někde v Tibetu je klášter, kde mniši znají tajemství věčného mládí.

Dlouho přemlouval pana Keldera, aby s ním do Tibetu jel a aby spolu našli ten klášter. Nakonec odjel plukovník sám. Nutno dodat, že to byl už šedivější pán o holi, kterému se blížila šedesátka.

Po 23 letech se plukovník Bradford vrátil do Anglie a jeho přítel ho nemohl poznat. Muž, kterému by odhadoval 45 let měl tmavé vlasy a vzpřímenou chůzi. Vyprávěl, jak našel tibetský klášter, žil s mnichy, pěstoval zeleninu a vyráběl ovčí sýr, a také jak se naučil tajné cviky tibetských mnichů, které vracejí člověku mládí.

Kelder po několika týdnech sepisoval zážitky z vyprávění plukovníka Bradforda a potom vydal o této cestě do Tibetu knihu, která byla přeložena do mnoha jazyků.

Soustava pěti tibetských cviků, v minulosti zakázaná literatura na téma alternativní metody léčby, která byla jako fenomén známa už za první republiky, se objevuje teprve po roce 1989 novými vydáními knihy. V současnosti jsou v České republice stovky nadšenců, fitness centra a kluby, kde se Pět Tibeťanů cvičí.

## Technika cviků

Pět Tibeťanů se skládá z pěti cviků. Těmto cvikům se říká rity a cvičí se všechny za sebou tak, jak jsou popsány. Mezi každým ritem je malá přestávka (1-2 min) na relaxaci. Počet opakování každého cviku je individuální. Začíná se běžně na 3-5 opakováních a každý týden se jedno opakování přidá.

Cvičení nemá být namáhavé, ale spíše uvolněné a relaxační. Každý cvik můžete opakovat podle toho, jak budete cítit, že ho zvládáte.

Důležité je cvičit pravidelně, přemýšlet nad pohyby a neutíkat myšlenkami nikam jinam.

### Káča (1. rit)

Počáteční pozice

Postavte se vzpříma a rozpažte ruce kolmo k tělu. Dlaně jsou v rovině ramen směrem dolů, nohy propnuté a hlava rovně.

Pohyb

Otáčejte se drobnými krůčky kolem své osy ve směru hodinových ručiček. Každé otočení o 360 stupňů je jedno provedení cviku. Lepší je otáčet se pomalu s důrazem na správné dýchání.

Dech

Přirozeně zhluboka dýcháte během celého otáčení.

Funkce

Cílem Prvního Tibeťana je celkově zlepšit energii organismu. Vzpřímený postoj dává stabilitu, sebevědomí, vzlet a elán.



*Káča (1. rit)*

## **Svíčka (2. rit)**

Počáteční pozice

Lehněte si na záda, ruce dejte podél těla dlaněmi k zemi s prsty u sebe, nohy jsou natažené.

Pohyb

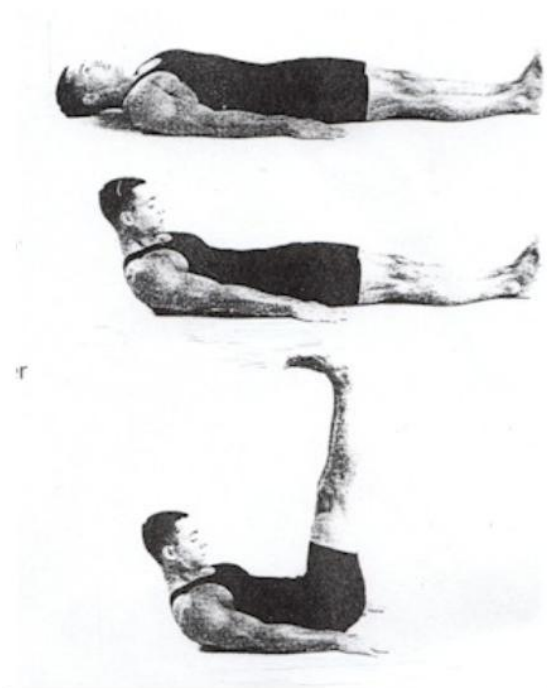
Zvedněte hlavu společně s nohama až je brada přitlačena na hrudník a nohy v pravém úhlu k podložce. Záda a pánev se dotýkají podložky, kolena jsou napnutá. Poté se pomalu vraťte do původní pozice a uvolněte se.

Dech

Hluboký pomalý nádech při zvedání noh a hlavy a výdech při jejich pokládání

Funkce

Posiluje břišní a zádové svaly a upravuje látkovou výměnu. Propůjčuje dynamický vzhled a odstraňuje bolesti zad.



*Svíčka (2. rit)*

## **Půlměsíc (3. rit)**

Počáteční pozice

Klekněte si na podlahu a napřimte tělo. Klečíte na prstech (ne na nártu). Lýtka a stehny svírají pravý úhel, nohy jsou mírně od sebe, ruce jsou pod hýžděmi připraveny dělat oporu v záklonu, brada se dotýká hrudníku.

Pohyb

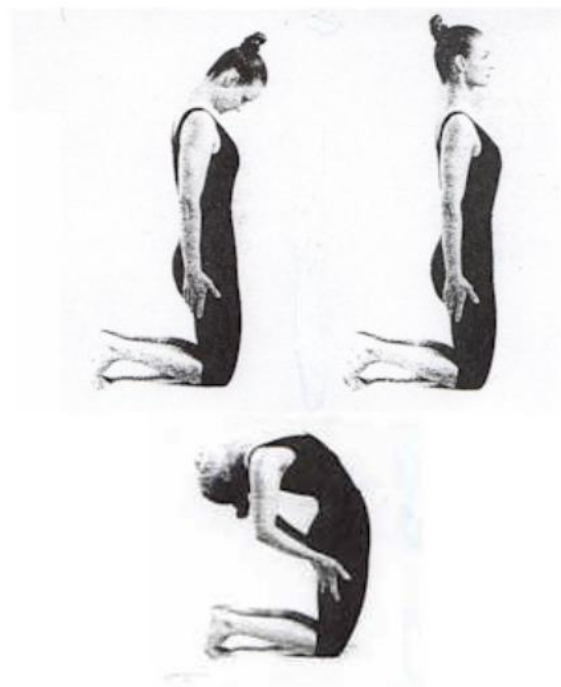
Hlava a tělo se zakloní v pase tak, jak to bude možné bez nepříjemných pocitů, poté se vraťte zpět do původní polohy. Pohyby jsou jemné, plynulé a pravidelné.

Dech

Nádech při záklonu a výdech při předkonu.

Funkce

Třetí Tibeťan má zlepšit srdeční činnost, posílit imunitu a krční svalstvo. Napíná celý trup, zvláště páteř, ramena, hrud' a krk. Posiluje klouby nohou. Balík dodává ledvinám více kyslíku.



*Půlměsíc (3. rit)*

## **Most (4. rit)**

Počáteční pozice

Sedněte si na zem s nataženýma nohama, chodidly na vzdálenost ramen, ruce podél těla a dlaně na zemi u hýždí, brada spočívá na hrudi.

Pohyb

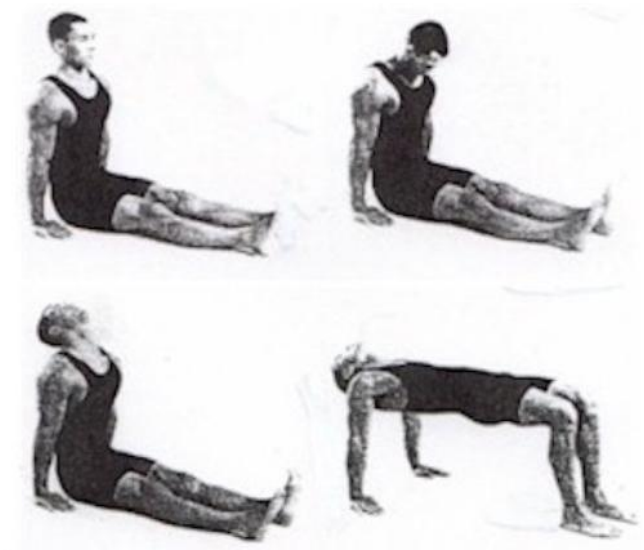
Hlava se zaklání a současně se zvedá tělo, kolena se ohnou, propnuté ruce se opírají o zem. V této pozici chvíli vydržte s napnutými svaly, pak je uvolněte a vraťte se do původní pozice.

Dech

Nádech při zvedání těla, zadržení dechu nahoře při napnutých svalech a výdech při pokládání.

Funkce

Cvik stimuluje žlázy s vnitřní sekrecí. Posiluje páteř, napíná trup a oživuje trávicí a vylučovací orgány. Zpevňuje zápěstí.



*Most (4. rit)*

## **Hora (5. rit)**

Počáteční pozice

Lehněte si na břicho obličejem k zemi, dlaně dejte k ramenům, zapřete se o ně a o prsty na nohou (podobná poloha jako „Kobra“ v józe).

Pohyb

Zvedejte zadek nahoru, dávejte bradu k hrudníku a paty tlačte k podložce. Pak se vraťte zpět do původní polohy. Pohyb je rovnoměrný a uvolněný. Klidně si dávejte pauzy mezi jednotlivými cviky.

Dech

Nádech, když zvedáte zadek a výdech, když se vracíte do původní polohy.

Funkce

Cvik pomáhá správné funkci žláz s vnitřní sekrecí. Protahuje svaly krku, trupu a břicha, posiluje břicho, klouby nohou a zápěstí. Působí jako velká energetická pumpa, oživuje krevní oběh.



*Hora (5.rit)*

### **Poznámka ke všem cvikům**

Zpočátku asi budete mezi jednotlivými opakováními cviků potřebovat pauzu, postupně však budete vše dělat plynuleji. Cílem je dostat se na 21 opakováním každého cviku v jednom sledu, bez přestávky. Po ukončení série všech pěti cvičení klidně relaxujte, dokud se dýchání nezklidní.

Výsledky Pěti Tibeťanů se dostavují individuálně, a to mezi 2-3 měsíci. Vytrvejte, vyplatí se to!

### **Účinky Pěti Tibeťanů**

Nejsilnější účinek cvičení je výrazné zvýšení pocitu energie, někdy se mu říká Tibetský kofein, zlepšení krevního oběhu, stabilizace psychiky a emocí, získání většího sebevědomí a sebedůvěry, zbavení se depresí, stresu a strachu, vnitřní pocit uspokojení a pohody, harmonizace těla i duše, revitalizace organismu, budete se cítit mladšími. Z hlediska západní medicíny jde o velmi účinnou sestavu cviků na obnovu pohyblivosti a posílení páteře a kloubů.

## Zkušenosti cvičících

"Tiběťany cvičím přes rok a cítím se mnohem lépe, shodila jsem i nějaké to kilo, což je pro ženu samozřejmě příjemné. Zajímám se i o jiné duchovní praktiky a Tiběťané jsou pro mě vhodnou kombinací. Zdraví Lucie"

"Pět Tibeťanů perfektně zmírňuje bolesti zad. Doporučuji začít jen s menší dávkou cviků a pak si množství postupně přidávat (jen podle vašich pocitů). Časem zjistíte, že to opravdu účinkuje. Zdraví Mary"

"Mala som veľké bolesti chrbtice aj krížov. Cviky mi veľmi pomohli, cvičila som 2 roky 5 cvikov po 21 krát. Po operácii žľzníka som si dala pauzu a teraz pokračujem. Citím sa veľmi dobre a všetkým ich vrele doporučujem."

"Pet tibetanu cvicim uz pres rok a znamenaji pro me kazdodenni ritual. Melo by se zacit tremi opakovaniami a maximalne jednou tydne zvysovat o dva cviky az do finalnich jednadvaceti. Kdyz clovek postupuje prilis rychle muze mu byt spatne, coz je vsak jen dukaz, jak Tibetane funguji. Slysela jsem zajimavy nazor, ze prvni cvik maji muzi cvicit doprava a zeny doleva, protoze tak pry jsou stocene chromozomu u jednotlivych pohlavi. Nemusi to byt ale zeleznou zasadou."

"Tibeťanky jak jim říkám cvičím pravidelně ráno už čtvrtý rok. Je mi 50 let ,cvičím 15 x. Mohu všem toto cvičení doporučit. S duší i tělem se dějí fantastické věci. Podle druhých jsem očividně omládlá ,netrápí mě nemoci . Po roce pravidelného cvičení i ta záda přestala bolet můj pravidelný houser utekl. Je to pro mě krásná droga a kdo vydrží tak se přesvědčí sám. Přeji všem odvahu začít a dočkat se krásné odměny. S pozdravem všem dobrým lidem Alena"

"Ono jde o to, že cviky dodávají energii, takže při večerním cvičení hrozí, že pak nebudete moci usnout. Nejlepší je to vyzkoušet a uvidíte. Není to o tom, že by to škodilo na zdraví. Já taky cvičím dva roky (ráno) a fakt je ten, že záda mne opravdu nebolí ani po těžkých záběrech pro záda."

## Časté dotazy

Kdy mám cvičit?

Cvičte ráno, když se probudíte a nebo odpoledne.

Jak často mám cvičit?

1 - 2 denně.

Jaké je maximum opakování za den?

21 opakování pro každý cvik.

Na kolika opakováních se začíná?

3 – 5.

Má cvičit všechny cviku od začátku?

Ano.



Co mám dělat, když se mi nechce?

Zacvičte si alespoň 1 cvik a přemýšlejte, proč se vám nechce.

Jak dlouho před cvičením nemám jíst?

1-2 hodiny.

Nejsem na cvičení moc starý?

Ne, cvičení je bez omezení věku.

## **Zdroje**

- [http://fitmagazin.cz/magazin/clanky/pet\\_tibetanu](http://fitmagazin.cz/magazin/clanky/pet_tibetanu)
- [http://zdravy-pohyb.doktorka.cz/ritualy-peti-tibetanu-jsou/komentare/\)](http://zdravy-pohyb.doktorka.cz/ritualy-peti-tibetanu-jsou/komentare/)

## Deník cvičení

| Číslo | Den | Počet opakování | Poznámka |
|-------|-----|-----------------|----------|
|       | Po  |                 |          |
|       | Út  |                 |          |
|       | St  |                 |          |
|       | Čt  |                 |          |
|       | Pá  |                 |          |
|       | So  |                 |          |
|       | Ne  |                 |          |
|       | Po  |                 |          |
|       | Út  |                 |          |
|       | St  |                 |          |
|       | Čt  |                 |          |
|       | Pá  |                 |          |
|       | So  |                 |          |
|       | Ne  |                 |          |
|       | Po  |                 |          |
|       | Út  |                 |          |
|       | St  |                 |          |
|       | Čt  |                 |          |
|       | Pá  |                 |          |
|       | So  |                 |          |
|       | Ne  |                 |          |
|       | Po  |                 |          |
|       | Út  |                 |          |
|       | St  |                 |          |
|       | Čt  |                 |          |
|       | Pá  |                 |          |
|       | So  |                 |          |
|       | Ne  |                 |          |
|       | Po  |                 |          |
|       | Út  |                 |          |
|       | St  |                 |          |
|       | Čt  |                 |          |

|  |    |  |  |
|--|----|--|--|
|  | Pá |  |  |
|  | So |  |  |
|  | Ne |  |  |
|  | Po |  |  |
|  | Út |  |  |
|  | St |  |  |
|  | Čt |  |  |
|  | Pá |  |  |
|  | So |  |  |
|  | Ne |  |  |
|  | Po |  |  |
|  | Út |  |  |
|  | St |  |  |
|  | Čt |  |  |
|  | Pá |  |  |
|  | So |  |  |
|  | Ne |  |  |
|  | Po |  |  |
|  | Út |  |  |
|  | St |  |  |
|  | Čt |  |  |
|  | Pá |  |  |
|  | So |  |  |
|  | Ne |  |  |
|  | Po |  |  |
|  | Út |  |  |
|  | St |  |  |
|  | Čt |  |  |
|  | Pá |  |  |
|  | So |  |  |
|  | Ne |  |  |
|  | Po |  |  |
|  | Út |  |  |
|  | St |  |  |

|  |    |  |  |
|--|----|--|--|
|  | Čt |  |  |
|  | Pá |  |  |
|  | So |  |  |
|  | Ne |  |  |
|  | Po |  |  |
|  | Út |  |  |
|  | St |  |  |
|  | Čt |  |  |
|  | Pá |  |  |
|  | So |  |  |
|  | Ne |  |  |
|  | Po |  |  |
|  | Út |  |  |
|  | St |  |  |
|  | Čt |  |  |
|  | Pá |  |  |
|  | So |  |  |
|  | Ne |  |  |