

# De Zes Tibetanen

Langs de grenzen van India, Nepal en Tibet liggen honderden jaren oude kloosters. Het zijn hele dorpen op zich. In zo'n kloostergemeenschap wonen en werken een paar duizend mensen. Ze houden zich met spirituele praktijken bezig die in een ononderbroken lijn van generatie op generatie zijn doorgegeven.

Eén van die kloosters stond bekend als een plek waar je heen kon gaan om te verjongen, om jonger en sterker te worden. Er bestaan verhalen van mensen - onder wie oude en zwakke - die door de oefeningen weer jong en sterk leerden te zijn.

De kern van het aangeboden verjongingsprogramma bestond uit een set van zes technieken die vrij gemakkelijk zijn uit te voeren. Ze werken zeer krachtig in op het vernieuwen van de natuurlijke levenskrachten van het lichaam. Ze draaien het verouderingsproces terug. Ze leveren degene die ze toepast een grenzeloze vitaliteit.

De serie heeft echter nòg een effect: de technieken zijn namelijk een on-overtroffen programma om je sexuele energie op een hoger peil te brengen. Er zijn veel manieren om iemands sexleven te verbeteren, maar er is er geen die zo effectief is en op langere termijn doorwerkt als deze dagelijks toe te passen Zes Tibetanen.

Door het krachtig stimuleren van diverse zenuwcentra en klieren in het lichaam bewerkstelligen de Zes Tibetanen een sterk immuunsysteem, een verbeterde zenuwwerking en een evenwichtig hormonaal klimaat. Dit leidt tot een staat van dynamische gezondheid met toegenomen vitaliteit. Het vergroot je sexuele lust, gevoeligheid en capaciteit. Bovendien spannen en strekken de Zes Tibetanen de spieren waardoor je een sterker en flexibeler lichaam krijgt.

Een paar punten om op te letten bij het toepassen van de technieken:

\* De oefeningen kunnen het best gedaan worden met een lege maag. 's Ochtends vroeg is een goed mo-

ment. Dan laad je hele systeem op met vitale sexuele energie die de hele dag door je heen stroomt. Je kunt ze ook 's avonds voor het slapen gaan doen. Het heeft een ongelooflijk effect op de kwaliteit van je slaap: je slaapt dieper en frisser. Maar wanneer je het ook doet, doe het met je geliefde. Op deze manier zul je je meer verbonden voelen met elkaar, en je zult merken dat je samen sexuele energie opbouwt.

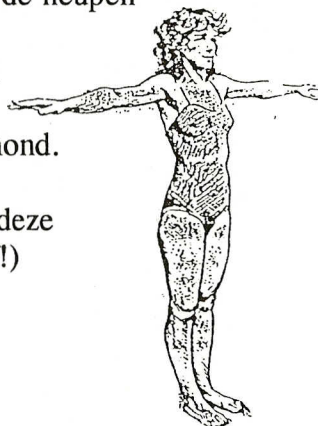
\* Elk van de Tibetanen wordt maximaal 21 keer gedaan. Je zult dit moeten opbouwen. Neem er ongeveer een maand voor en je zult merken dat wanneer je er mee doorgaat de Zes Tibetanen voor je werken. De effecten: je voelt je psychische en sexuele energie sterker door je heen stromen. Volgens de Yogi's die deze serie ontwikkeld hebben is het niet nodig om de oefeningen meer dan 21 keer te doen. Dit aantal is toereikend om de krachtige energieën in ons te activeren en zorgt voor een volle cyclus van die energie door het hele lichaam.

### OEFENING 1

Sta rechtop met de armen zijwaarts gestrekt. De vingers bij elkaar, handpalmen open en naar beneden gericht. Draai nu een volle cirkel, in de richting van de wijzers van de klok.

Herhaal deze draai 21 keer zonder pauze. Als je klaar bent, sta je rechtop met de handen op de heupen

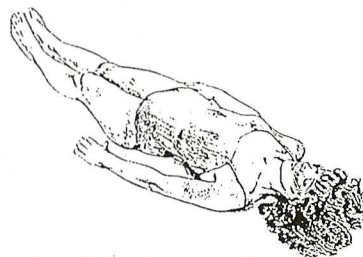
en haal je 2 keer lang en diep adem door de neus, uitademen door de mond. (Sluit elk van de Tibetanen met deze 2 ademhalingen af!)



Let er bij deze oefening op dat je met de wijzers van de klok meedraait. Je kunt er in het begin een beetje duizelig van worden. Doe het niet te veel en te snel. Als je regelmatig oefent, houdt de duizeligheid vanzelf op, dan gaat het gemakkelijk, zelfs als je het snel doet.

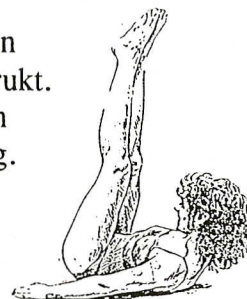
### OEFENING 2

Ga op je rug liggen op een matrasje. Benen naast elkaar gestrekt en de armen langs je lichaam, met de handpalmen op de grond.



Bij inademing benen gestrekt omhoog. De tenen wijzen naar het plafond en je onderrug blijft plat op de grond.

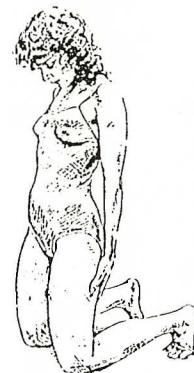
Als je benen omhoog doet, komt je hoofd ook omhoog, met de kin tegen de borst gedrukt. Doe dit alles in een vloeiende beweging.



Bij het uitademen breng je benen en hoofd weer in de uitgangspositie, met het lichaam plat op de grond. Herhaal de hele beweging 21 keer, inademen als je benen omhoog doet en bij uitademing laat je ze weer terugkomen.

### OEFENING 3

Sta op je knieën en de bal van je voeten. Knieën ongeveer 12 centimeter uit elkaar. De handpalm wordt tegen de achterkant van de dijen geplaatst, net onder je billen. De kin wordt tegen de borst gedrukt, verder sta je rechtop.



Adem nu in en maak tegelijkertijd een boog achterover vanuit het middel, laat je hoofd zover mogelijk achterover hangen. Adem uit en kom terug in uitgangspositie. Herhaal de oefening 21 keer in een gestaag, ononderbroken ritme.





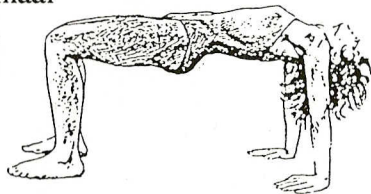
#### OEFENING 4

Zit rechtop, benen gestrekt voor je. Kin op de borst en de armen zijn gestrekt langs de zij en met de handpalmen op de grond naast je heupen.



Het is heel belangrijk dat je handen op de goede plaats neerzet. Echt precies naast de heupen. Adem in en til de heupen op, buig de knieën en zet je voeten plat op de grond. Je bent nu in een positie dat je romp parallel aan de grond staat, terwijl benen en armen in verticale positie staan.

Laat je hoofd helemaal achterover hangen. Adem uit, en kom terug in de uitgangspositie.



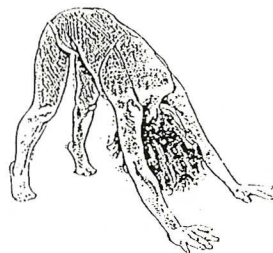
Herhaal de hele oefening in een gestaag ritme. Let er bij deze oefening op dat je voeten niet wegglijden. Ze blijven op deze plaats staan. De armen mogen echt niet gebogen worden.

#### OEFENING 5

Sta op de handen en de bal van de voeten, net alsof je zou gaan opdrukken. De handen staan, net als de voeten ongeveer 60 centimeter uit elkaar. Houdt armen en benen geheel gestrekt, steek je billen in de lucht bij de inademing en vorm met je lichaam een perfecte driehoek. In deze positie wordt de kin tegen de borst gedrukt. Adem uit terwijl je weer terugkomt in de uitgangspositie, met het hoofd achterover.



Je lichaam raakt de grond niet of nauwelijks. Herhaal deze oefening 21 keer en rust dan een paar minuten uit voordat je aan de laatste oefening gaat beginnen.



#### OEFENING 6

Sta rechtop met je handen op je heupen. De voeten staan ongeveer 15 centimeter uit elkaar. Haal in deze positie diep adem. Adem uit terwijl je vooroverbuigt en met je handen op je knieën leunt.



Adem vooroverhangend helemaal uit, zodat de onderbuik strak ingetrokken wordt. Met nog steeds volledig leeggeblazen longen kom je weer rechtop staan met je handen op je heupen. Zo blijf je met ingetrokken buik staan, net zolang als prettig voelt. Haal dan diep adem en ontspan. Herhaal deze oefening 3 keer, meer niet.



Eindig met 2 diepe ademhalingen met de handen op de heupen, net als bij de andere 5 oefeningen en ontspan, liggend op je rug nog een paar minuten.

Met de Zes Tibetanen zul je bijna meteen een verandering voelen. In elk geval duurt het maar een paar maanden van dagelijks oefenen totdat je de krachtige energiereserves die latent in je lichaam aanwezig zijn, vrijmaakt. Gestage en continue oefening geven je een opzienbarende beloning.