

# TIBETANSKE VAJE: 5 OBREDOV POMLAJEVANJA



Vibrant  
Longevity

# Opis petih tibetanskih obredov

Za optimalen učinek na naše energijsko telo je priporočljivo izvajati vsako od petih tibetanskih obredov dvakrat na dan, pri čemer vsak obred izvajate 21-krat.

Na začetku je priporočljivo, da se izvajajo počasi in postopoma. V prvem tednu vsako vajo izvajajte trikrat na dan. V naslednjem tednu dodajte po 2 ponovitvi na vajo na dan. Vsak teden dodajajte po 2 ponovitvi na vajo, dokler ne pridete do 21 ponovitev.



# 1. vaja

Namen prvega obreda je pospešiti čakre. Začetniki se pri tej vaji pogosto počutijo omotične.

- Stojte pokonci z rokami, iztegnjenimi vzporedno s tlemi, dlani so obrnjene navzdol.
- Roke naj bodo v liniji z vašimi rameni.
- Vrtite se v smeri urinega kazalca, dokler ne začutite rahlega omotičnega občutka.
- Postopoma povečujte število vrtenj od enega do 21.
- Dihanje: Med vrtenjem globoko vdihnite in izdihnite.

# 2. vaja

Med drugim obredom je pomembno, da vadite globoko ritmično dihanje. Med posameznimi ponovitvami nadaljujemo z enakim vzorcem dihanja.

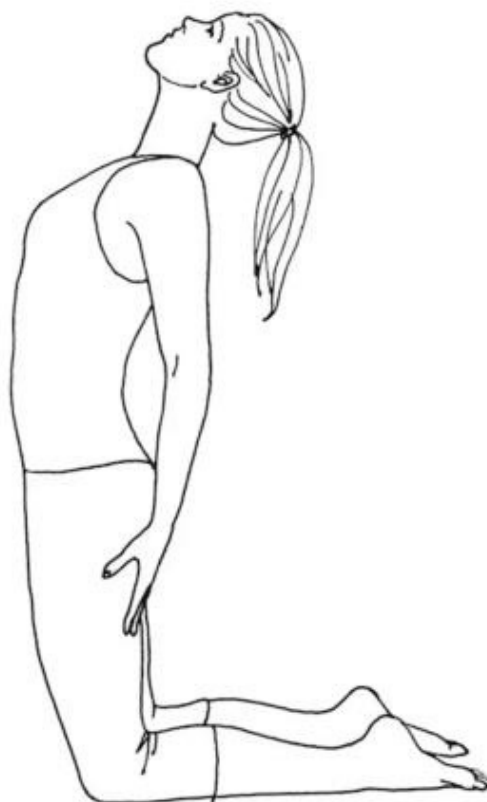
- Ležite na tla s hrbtom navzdol.
- Roke popolnoma raztegnite ob straneh in dlani postavite ob tla, prste držite skupaj.
- Dvignite glavo s tal in brado potisnite proti prsnemu košu.
- Hkrati dvignite noge, kolena naj bodo iztegnjena, v navpični položaj.
- Če je mogoče, raztegnite noge preko telesa proti glavi, pri čemer naj bodo kolena iztegnjena.
- Počasi spustite noge in glavo nazaj na tla, pri čemer naj kolena ves čas ostanejo iztegnjena.
- Sprostite mišice in ponovite vajo.
- Dihanje: Globoko vdihnite, ko dvigujete glavo in noge, ter izdihnite, ko spuščate glavo in noge.



# 3. vaja

Tako kot drugi obred tudi tretji obred zahteva globoko ritmično dihanje. Ta obred lahko izvajate tudi z zaprtimi očmi, kar vam pomaga, da se osredotočite nase.

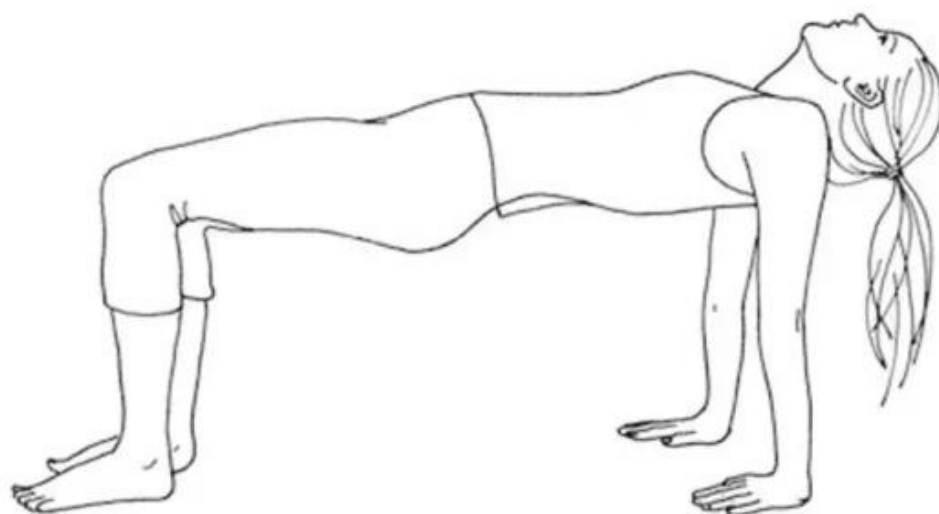
- Poklekni na tla z vzravnanim telesom.
- Roke naj počivajo na zadnji strani stegen.
- Nagni glavo in vrat naprej ter brado potisni proti prsnemu košu.
- Nato vrzi glavo in vrat nazaj ter upogni hrbtenico.
- Prsti na nogah naj bodo skozi celotno vajo upognjeni.
- Med upogibanjem se opri na roke in dlani za podporo na stegnih.
- Vrni telo v vzravnani položaj in začni obred znova.
- Dihanje: Vdihni, ko upogibaš hrbtenico, ter izdihni, ko se vrneš v pokončni položaj.



# 4. vaja

Četrty obred, včasih imenovan “miza v gibanju“, se prav tako izvaja z ritmičnim dihanjem. Roke in pete morajo med celotno vajo ostati na mestu.

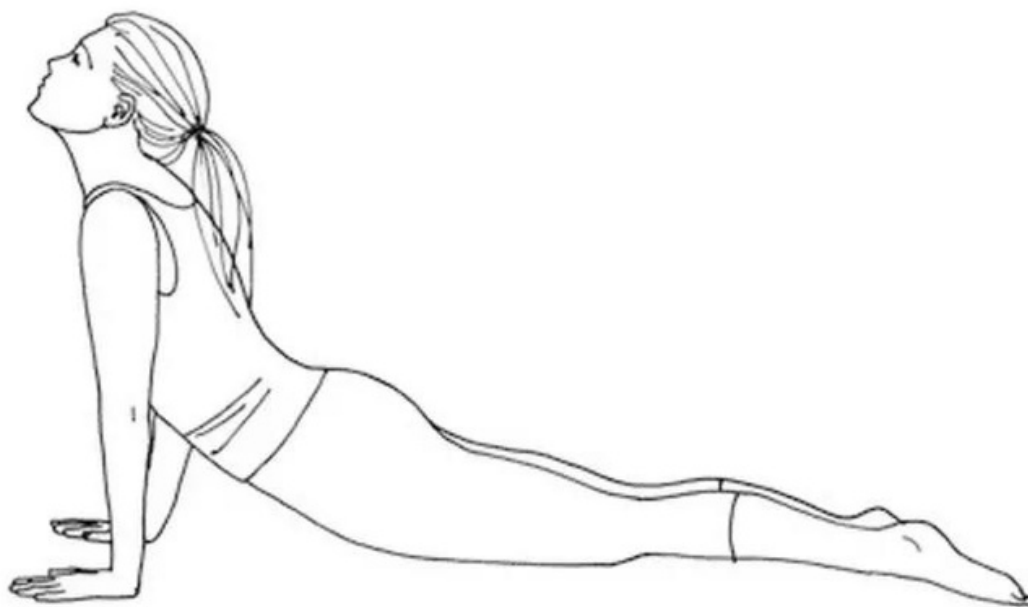
- Sedi na tla z iztegnjenimi nogami pred seboj, stopali pa približno 30 cm narazen.
- Trup naj bo vzravnán, dlani rok postavi na tla ob bokih.
- Nato potisni brado naprej proti prsnemu košu.
- Spusti glavo nazaj, kolikor je mogoče, hkrati pa dvigni telo, tako da se kolena upognejo, roke pa ostanejo iztegnjene.
- Napni vse mišice v telesu.
- Na koncu sprosti mišice, ko se vrneš v prvotni sedeči položaj.
- Počivaj, preden ponoviš ta obred.
- Dihanje: Vdihni, ko se dvigaš, zadrži dih, ko napneš mišice, ter popolnoma izdihni, ko se spuščáš.



# 5. vaja

Peti obred vključuje oba položaja, navzdol in navzgor obrnjena strešica. Tudi ta gib zahteva enakomeren ritem dihanja.

- Lezi na tla s trebuhom navzdol.
- Podpiraj se z rokami, dlani obrnjenimi navzdol proti tlom, ter s prsti na nogah upognjenimi.
- Roke in noge naj bodo ravne skozi celoten obred.
- Začni z rokami, ki so pravokotne na tla, ter hrbtenico, ki je upognjena, tako da je telo v povešenem položaju.
- Nato vrzi glavo nazaj, kolikor je mogoče.
- Nato se upogni v bokih, dvigni telo v obrnjeni "V" ter hkrati potisni brado naprej proti prsnemu košu.
- Dihanje: Globoko vdihni, ko dviguješ telo v obrnjeni "





# Vibrant Longevity

Vsa gradiva, ki jih najdete v okviru spletnega tečaja LifeUP, so izključno za vašo osebno uporabo. Avtorske pravice za vsa ta gradiva so v lasti dr. Tine Prodnik in družbe Vibrant Longevity d.o.o.

Razmnoževanje, shranjevanje v sistem za iskanje, AI sisteme ali prenos kateregakoli dela teh gradiv v kakršnikoli obliki ali na kakršenkoli način - bodisi elektronsko, s fotokopiranjem, snemanjem ali kako drugače - je prepovedano brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorjev.

Vljudno vas prosimo, da brez dovoljenja avtorjev ne podarjate, objavljate na spletnem mestu ali v glasilu ali prodajate teh gradiv. Gradivo v tem tečaju je namenjeno le za osebno uporabo.

Hvaležni smo za vaše spoštovanje truda in dela, ki je bilo vloženo v pripravo teh gradiv, ki so namenjena vašemu izobraževanju in uživanju.

Z uporabo te spletne stran in gradiv se zavezujete k spoštovanju zgoraj navedenih pogojev. Vibrant Longevity d.o.o. in dr. Tina Prodnik si pridržuje pravico do pravnega ukrepanja v primeru kršitve avtorskih pravic.

Ta izdaja tečaja je bila objavljena 12.5.2023 v Ljubljani, Slovenija.

Avtorica Dr. Tina Prodnik in Vibrant Longevity d.o.o.

Tehnike in nasveti, opisani v tej knjigi, predstavljajo mnenja avtorjev, ki temeljijo na njihovem usposabljanju in izkušnjah. Avtorji izrecno zavračajo odgovornosti za kakršno koli odgovornost, izgubo ali tveganje, osebno ali drugo, ki je nastalo zaradi uporabe katere koli tehnike, receptov ali priporočil, predlaganih v tem dokumentu.

Odgovornosti za posledice uporabe katerega koli predloga ali postopka, opisanega v nadaljevanju, ne nosijo avtorji, založnik ali distributerji teh gradiv. Ta gradiva ni namenjena kot zdravniški ali zdravstveni nasvet. Če ste v kakršnem koli dvomu ali če potrebujete zdravniški nasvet, se obrnite na ustreznega zdravstvenega delavca. Priporočamo, da se posvetujete z licenciranim zdravstvenim delavcem, preden se odločite za večje spremembe prehrane in življenjskega sloga.

Če so vam informacije v tem programu všeč, vas želimo spodbuditi, da izkažete svojo podporo tako, da z nami delite svoje pričevanje, delite našo spletno stran s prijatelji in družino ter podprete naše nadaljnje delo tako, da razmislite o naših drugih programih in izdelkih.

Tehnike in nasveti, opisani v tej knjigi, predstavljajo mnenja avtorjev, ki temeljijo na njihovem usposabljanju in izkušnjah. Avtorji izrecno zavračajo odgovornosti za kakršno koli odgovornost, izgubo ali tveganje, osebno ali drugo, ki je nastalo zaradi uporabe katere koli tehnike, receptov ali priporočil, predlaganih v tem dokumentu.

Odgovornosti za posledice uporabe katerega koli predloga ali postopka, opisanega v nadaljevanju, ne nosijo avtorji, založnik ali distributerji teh gradiv. Ta gradiva niso namenjena kot zdravniški ali zdravstveni nasvet. Če ste v kakršnem koli dvomu ali če potrebujete zdravniški nasvet, se obrnite na ustreznega zdravstvenega delavca. Priporočamo, da se posvetujete z licenciranim zdravstvenim delavcem, preden se odločite za večje spremembe prehrane in življenjskega sloga. Program ni primeren za mlajše od 18 let, za nosečnice, doječe matere in vse, ki imajo medikamentozne terapije.

Če so vam informacije v tem programu všeč, vas želimo spodbuditi, da izkažete svojo podporo tako, da z nami delite svoje izkušnje, delite našo spletno stran s prijatelji in družino ter podprete naše nadaljnje delo in razvoj novih inovativni programov in izdelkov.





Vibrant  
Longevity

<https://vibrantlongevity.com/>