



—— 7 BEV Body Skills



Erlebe die transformative Kraft der '7 BEV Body Skills', eine innovative Weiterentwicklung der bewährten '5 Tibetern'. Tauche ein in eine faszinierende Reise der körperlichen und geistigen Entwicklung, während wir die sieben kraftvollen Übungen erkunden, die dir helfen können, deine körperliche Fitness zu steigern und deine innere Balance zu finden. Im Folgenden werden wir jede der Übungen Schritt für Schritt erklären, damit du sie leicht in deine eigene Praxis integrieren kannst.

1. Übung

Stehe aufrecht mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Hebe deine Arme seitlich auf Schulterhöhe und beginne dich langsam im Uhrzeigersinn um deine eigene Achse zu drehen. Drehe dich in deinem eigenen Tempo, bis zu 21 Mal. Danach atme langsam und tief ein und aus, während du zur Ruhe kommst.



2. Übung

Beginne in Rückenlage mit ausgestreckten Beinen. Deine Hände liegen mit den Handflächen nach unten eng am Körper. Hebe deine Beine senkrecht nach oben, während du gleichzeitig das Kinn zur Brust bringst (einatmen). Halte diese Position kurz und senke dann langsam die Beine zurück in die Ausgangsposition (ausatmen).



3. Übung

Gehe in den Kniestand und stelle deine Zehen auf. Lege deine Hände auf die Rückseite deiner Oberschenkel. Beuge deinen Kopf nach hinten, und beuge gleichzeitig deine Wirbelsäule in einem angenehmen Maß nach hinten (einatmen). Achte darauf, deine Gesäßmuskeln während der Übungsausführung anzuspannen. Kehre zurück in die Ausgangsposition, während du ausatmest.

4. Übung

Beginne in sitzender Position auf dem Boden, mit deinen Händen neben deinem Gesäß und deine Füße aufgestellt. Hebe dich aus dieser Position in die Brücke (einatmen) und kehre dann zurück in die Ausgangsstellung (ausatmen).

5. Übung

Setze dich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Strecke deine Arme über deinen Kopf aus und beuge dich langsam nach vorne, um deine Zehenspitzen mit den Fingerspitzen zu berühren. Halte diese Position für etwa 20-30 Sekunden und atme dabei ruhig und gleichmäßig.



6. Übung

Gehe auf alle Viere, mit deinen Händen unter den Schultern und den Knien unter den Hüften. Strecke abwechselnd einen Arm und das gegenüberliegende Bein gerade nach vorne und hinten. Halte diese Position für einige Sekunden und wechsle dann zu dem anderen Arm und Bein. Führe 10 Wiederholungen pro Seite durch.

7. Übung

Beginne in der Liegestützposition mit deinem Kopf leicht nach hinten gebeugt und angespannten Gesäß- und Bauchmuskeln. Ziehe dein Gesäß weit nach oben und bringe dein Kinn zur Brust. Drücke deine Fersen fest in den Boden und halte dabei deine Knie und Beine in der Luft. Halte diese Position für einige Atemzüge und kehre dann langsam zurück in die Ausgangsposition.

