

Die 5 Tibeter:

Schritt-für-Schritt-Anleitung für eine sanfte Übungspraxis

Die 5 Tibeter sind eine Bewegungsfolge aus fünf wiederkehrenden Übungen: Drehen im Stand, Beinheben in Rückenlage, Rückbeuge im Kniestand, Tischposition im Sitzen und ein Wechsel zwischen zwei Stützpositionen. Diese Anleitung beschreibt eine gelenkschonende Ausführung mit leichteren Varianten, Atemhinweisen und einem behutsamen Einstieg.

Du brauchst eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung und etwas freien Platz. Beginne mit wenigen kontrollierten Wiederholungen statt mit möglichst großer Bewegungsweite. Die häufig genannten 21 Wiederholungen sind eine traditionelle Zielzahl, keine medizinisch notwendige Vorgabe.

Vor dem Beginn: Belastung wählen und den Körper vorbereiten

Übe auf einer ebenen, rutschfesten Unterlage. Räume Gegenstände aus dem unmittelbaren Bewegungsbereich und achte darauf, dass du die Arme seitlich ausstrecken kannst. Für die Drehübung ist ein fester Boden günstiger als eine weiche Matte, auf der die Füße hängen bleiben könnten. Ein stabiler Stuhl an der Wand kann bei Bedarf als Orientierung und Stütze dienen.

Die Übungen sollen sich kontrolliert und gut steuerbar anfühlen. Leichte Muskularbeit ist erwünscht, stechender Schmerz, Gelenkdruck oder zunehmendes Unwohlsein dagegen nicht. Stoppe bei Schwindel, Übelkeit, Sehstörungen oder ungewöhnlicher Atemnot. Bei Brustschmerz, Ohnmacht oder plötzlich auftretenden neurologischen Beschwerden ist eine dringende medizinische Abklärung erforderlich.

Wenn du unter ausgeprägten Gleichgewichtsproblemen, kürzlich aufgetretenen Verletzungen, relevanten Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder anhaltenden Beschwerden an Wirbelsäule und Gelenken leidest, kläre die Eignung vorher medizinisch oder physiotherapeutisch ab. Auch nach Operationen, bei Osteoporose oder in der Schwangerschaft können einzelne Übungen ungeeignet sein oder eine andere Anpassung benötigen. Diese allgemeine Anleitung ersetzt keine individuelle Beurteilung.

Plane zum Einstieg ungefähr zehn bis fünfzehn Minuten einschließlich Vorbereitung und Ruhezeit ein. Übe möglichst nicht unmittelbar nach einer großen Mahlzeit. Atme während der Bewegungen weiter; Pressatmung und bewusstes Luftanhalten gehören nicht zu dieser Anleitung. Die Atemzuordnung bei den einzelnen Übungen ist eine Orientierung. Wenn sie dich aus dem Rhythmus bringt, ist ruhiges, freies Atmen wichtiger.

- Gehe zunächst etwa eine Minute locker auf der Stelle und lasse die Arme mitschwingen.
- Kreise die Schultern langsam einige Male nach hinten. Halte den Kopf dabei aufrecht.
- Beuge und strecke die Knie im Stand einige Male leicht, ohne tief in die Hocke zu gehen.
- Bewege die Handgelenke behutsam und öffne und schließe die Hände.
- Wechsle in den Vierfüßlerstand und runde und verlängere den Rücken einige Male in kleiner, angenehmer Bewegung.

1. Tibeter: Langsames Drehen im Stand

Ausgangsposition: Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander und die Knie locker. Verteile das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Hebe die Arme seitlich bis ungefähr auf Schulterhöhe oder etwas darunter an. Die Schultern bleiben entspannt und die Finger locker. Schau geradeaus, ohne den Kopf nach hinten zu legen.

Bewegung: Drehe dich mit kleinen Schritten um deine eigene Achse nach rechts. Von oben betrachtet entspricht das dem Uhrzeigersinn. Drehe Füße, Becken und Oberkörper gemeinsam, statt den Oberkörper gegen feststehende Füße zu verdrehen. Wähle ein langsames Tempo, bei dem du jederzeit sicher anhalten kannst. Eine vollständige Drehung um 360 Grad zählt als eine Wiederholung.

Beginne mit nur einer bis drei Drehungen. Halte nicht bis zum Auftreten von Schwindel durch, sondern beende die Übung vorher. Die Zahl der Drehungen darf dauerhaft niedriger bleiben als die Wiederholungszahl der anderen Übungen. Ein schnelles Drehen bringt für diese Anleitung keinen zusätzlichen Nutzen und erhöht das Risiko, das Gleichgewicht zu verlieren.

Atmung und Blick: Atme gleichmäßig weiter. Du musst die Atmung nicht an jede Drehung koppeln. Halte den Blick ungefähr auf Augenhöhe und vermeide hastige Kopfbewegungen. Wenn es angenehm ist, kannst du dich nach jeder ganzen Drehung kurz an einem festen Punkt im Raum orientieren. Versuche nicht, durch ruckartiges Zurückschnellen des Kopfes eine schnellere Drehung zu ermöglichen.

Abschluss: Verlangsame die letzten Schritte und komme kontrolliert zum Stehen. Senke die Arme, stelle die Füße etwas breiter und schaue auf einen ruhigen Punkt vor dir. Bleibe einige Atemzüge stehen oder setze dich auf einen bereitgestellten stabilen Stuhl. Schließe die Augen nicht, wenn du dich unsicher fühlst. Gehe erst zur nächsten Übung über, wenn dein Gleichgewicht vollständig wiederhergestellt ist.

Leichtere Variante: Übe zunächst nur eine langsame Viertel- oder halbe Drehung mit kleinen Schritten und halte danach an. Du kannst die Drehübung auch ganz auslassen. Das ist insbesondere dann sinnvoll, wenn schon langsames Drehen Schwindel auslöst. Ausgelassene Drehungen müssen später nicht nachgeholt werden.

Worauf du achtest: Die Knie bleiben weich und die Füße werden bewusst umgesetzt. Kreuze die Beine nicht, drehe nicht auf einem festgeklebten Fuß und versuche nicht, mit Schwung zusätzliche Umdrehungen zu schaffen. Wenn du beim Anhalten seitlich ausweichen musst, war das Tempo oder die Anzahl bereits zu hoch.

- Wiederholung: eine vollständige Drehung nach rechts.
- Einstieg: eine bis drei langsame Drehungen; bei Unsicherheit weniger oder auslassen.
- Weitergehen: erst bei vollständig sicherem Stand.

2. Tibeter: Beinheben in Rückenlage

Ausgangsposition: Lege dich auf den Rücken. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen zur Matte. Entspanne die Schultern und richte den Kopf so aus, dass der Nacken lang bleibt. Für den Einstieg stellst du die Füße auf und beugst die Knie. Spanne die Bauchmuskulatur sanft an, ohne den Atem anzuhalten oder den unteren Rücken mit Kraft in die Matte zu drücken.

Bewegung in der leichteren Grundform: Hebe zunächst ein Bein mit gebeugtem Knie an und führe das zweite dazu, sodass die Oberschenkel ungefähr senkrecht stehen. Die Unterschenkel bleiben locker angewinkelt. Wenn es für den Nacken angenehm ist, nicke leicht mit dem Kinn und hebe Kopf und oberen Schulterbereich nur wenig an. Anschließend senkst du den Kopf wieder ab und stellst die Füße nacheinander kontrolliert auf.

Diese angewinkelte Form ist eine Einstiegshilfe. Sie reduziert den langen Hebel der Beine und macht es leichter, die Beckenposition zu kontrollieren. Du kannst den Kopf während der gesamten Übung abgelegt lassen. Das ist eine vollständige Anpassung und kein Grund, den Bewegungsablauf schneller oder häufiger auszuführen.

Klassischere Ausführung mit längeren Beinen: Strecke die Beine nur so weit, wie du Becken und Rücken ruhig halten kannst. Hebe sie aus der Rückenlage in Richtung Senkrechte. Gleichzeitig darf sich der Kopf leicht anheben, wobei sich das Kinn sanft zum Brustbein bewegt. Senke anschließend Kopf und Beine langsam zurück. Die Knie müssen nicht durchgedrückt sein, und die Beine müssen beim Absenken nicht den Boden erreichen.

Gerade die Abwärtsbewegung kann den unteren Rücken deutlich belasten. Sobald sich das Becken nach vorn kippt, der Rücken stärker ins Hohlkreuz zieht oder du pressen musst, beugst du die Knie und stellst die Füße auf. Ein kleiner kontrollierter Bewegungsweg ist sinnvoller als ein tiefes Absenken mit verlorenem Halt.

Atmung: In vielen Anleitungen wird beim Anheben eingeatmet und beim Absenken ausgeatmet. Du darfst stattdessen beim anstrengenden Teil ausatmen, wenn du damit leichter Spannung aufbauen kannst. Entscheidend ist, dass die Atmung fließt. Vermeide es, die Luft während des Hebens festzuhalten.

Abschluss und Entlastung: Stelle nach der letzten Wiederholung beide Füße auf und lasse den Kopf bequem liegen. Atme einige Male ruhig weiter. Für den Übergang zum Kniestand rolle dich zunächst auf die Seite und drücke dich mit den Armen hoch, statt dich mit gestreckten Beinen ruckartig aufzusetzen.

Worauf du achtest: Ziehe nicht am Kopf und drücke das Kinn nicht gegen die Brust. Die Schultern bleiben weg von den Ohren. Wenn du vor allem Zug im Nacken oder Druck im unteren Rücken spürst, wähle die angewinkelte Variante mit abgelegtem Kopf oder lasse die Übung zunächst aus.

- Wiederholung: Beine kontrolliert anheben und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
- Einstieg: drei Wiederholungen mit gebeugten Knien.
- Leichter: Kopf abgelegt lassen und jeweils nur ein Bein anheben und wieder aufstellen.

3. Tibeter: Sanfte Rückbeuge im Kniestand

Ausgangsposition: Knie dich hüftbreit auf die Matte. Lege bei Druckempfindlichkeit eine flach gefaltete Decke unter die Knie, sofern du darauf stabil bleibst. Der Oberkörper ist aufrecht und das Becken befindet sich ungefähr über den Knien. Die Zehen können aufgestellt sein oder die Fußrücken liegen auf der Matte, je nachdem, was sich angenehmer anfühlt.

Lege die Hände hinten an das Becken oder an die oberen Oberschenkel. Die Hände geben eine leichte Orientierung, sollen dich aber nicht mit Kraft in die Rückbeuge drücken. Richte das Brustbein nach oben aus und lass die Schultern sinken. Die Bauchmuskulatur bleibt sanft aktiv, damit die Bewegung nicht ausschließlich im unteren Rücken stattfindet.

Bewegung: Neige das Kinn zu Beginn leicht in Richtung Brust, ohne den oberen Rücken stark zusammenfallen zu lassen. Richte anschließend den Kopf wieder auf und hebe das Brustbein. Öffne den Brustkorb in einer kleinen Rückbeuge nach oben und hinten. Die Vorderseite des Körpers wird länger, während das Becken möglichst über den Knien bleibt.

Der Kopf folgt der Bewegung nur so weit, wie der Nacken frei und angenehm bleibt. Für viele Menschen genügt es, nach vorn oder leicht schräg nach oben zu schauen. Es ist nicht nötig, den Kopf weit nach hinten sinken zu lassen. Ebenso wenig musst du die Fersen erreichen; diese Übung erfordert keine tiefe Kamelposition.

Kehre langsam in den aufrechten Kniestand zurück. Senke das Kinn erneut ein wenig, bevor du die nächste Wiederholung beginnst. Vermeide ein rasches Hin- und Herwippen. Eine Wiederholung besteht aus dem Öffnen nach hinten und der kontrollierten Rückkehr zur aufrechten Ausgangsposition.

Atmung: Atme beim Anheben des Brustbeins und beim Öffnen des Brustkorbs ein. Atme beim Zurückkommen aus. Wenn eine Bewegung länger dauert als ein Atemzug, atme

einfach ruhig weiter. Versuche nicht, die Rückbeuge durch besonders tiefes Einatmen zu vergrößern.

Leichtere Variante im Sitzen: Setze dich auf einen stabilen Stuhl, die Füße fest am Boden. Lege die Hände seitlich an das Becken, werde im Oberkörper lang und hebe das Brustbein leicht an. Schaue geradeaus oder etwas nach oben und kehre wieder in die neutrale Haltung zurück. Diese Anpassung ermöglicht eine ähnliche Brustkorböffnung, ohne die Knie zu belasten.

Worauf du achtest: Schiebe das Becken nicht weit nach vorn und kneife den unteren Rücken nicht zusammen. Bleibe bei einer kleinen Bewegung, wenn du die Öffnung sonst hauptsächlich in der Lendenwirbelsäule spürst. Bei Knieschmerz trotz Unterlage ist die sitzende Variante günstiger als das Durchhalten im Kniestand.

- Wiederholung: Brustkorb sanft öffnen und wieder aufrichten.
- Einstieg: drei kleine, gleichmäßige Rückbeugen.
- Leichter: dieselbe Brustkorböffnung auf einem stabilen Stuhl ausführen.

4. Tibeter: Vom Langsitz in die Tischposition

Ausgangsposition: Setze dich auf die Matte und strecke die Beine nach vorn. Die Füße sind ungefähr hüftbreit auseinander. Lege die Handflächen neben dem Becken auf den Boden, die Finger zeigen möglichst in Richtung der Füße. Eine leicht nach außen gedrehte Handstellung ist möglich, wenn sie angenehmer ist. Spreize die Finger locker und verteile den Druck über die Handflächen.

Richte den Oberkörper auf, ohne die Schultern hochzuziehen. Wenn du im Langsitz stark nach hinten kippst, beuge die Knie schon in der Ausgangsposition etwas. Senke das Kinn leicht zur Brust, soweit der Nacken entspannt bleibt. Prüfe vor dem Anheben, ob du die Hände schmerzfrei belasten kannst.

Bewegung: Drücke Hände und Füße in die Matte und hebe das Becken langsam an. Dabei beugen sich die Knie, bis du dich einer Tischposition nährst. Im oberen Abschnitt stehen die Unterschenkel ungefähr senkrecht; der Rumpf darf eine annähernd waagerechte Linie bilden. Diese Höhe ist jedoch kein Muss. Hebe das Becken nur so weit, wie Schultern, Handgelenke und Rücken entspannt mitarbeiten.

Lass den Kopf in einer Verlängerung des Rumpfes oder richte den Blick schräg nach vorn und oben. Ein weites Zurücklegen des Kopfes ist nicht erforderlich. Halte die Ellenbogen lang, ohne sie hart durchzudrücken, und bleibe zwischen den Schultern aktiv, statt dort einzusinken.

Senke das Becken kontrolliert zurück auf die Matte und führe die Beine wieder in deine Ausgangsstellung. Setze weich auf. Ein vollständiges Anheben und Absenken zählt als eine Wiederholung. Du brauchst oben keine zusätzliche Haltephase und keine bewusste Ganzkörperanspannung.

Atmung: Atme beim Anheben ein und beim Absenken aus. Wenn das Heben mit einer Ausatmung leichter fällt, kannst du diese Zuordnung umkehren. Wichtig ist, dass du nicht mit angehaltenem Atem gegen den Boden drückst.

Leichtere Variante: Beginne im Sitzen mit bereits gebeugten Knien und aufgestellten Füßen. Hebe das Becken nur wenige Zentimeter und senke es wieder. Dadurch entfällt der Übergang aus dem Langsitz. Passe den Abstand zwischen Händen und Füßen so an, dass du stabil bist und nicht mit den Füßen wegrutschst.

Alternative bei Beschwerden in den Händen: Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße hüftbreit auf und lasse die Arme neben dem Körper liegen. Hebe das Becken sanft in eine kleine Brücke und senke es wieder. Der Kopf bleibt abgelegt, das Gewicht liegt auf Füßen und Schulterbereich, nicht auf dem Nacken. Diese Brücke ist eine Ersatzübung, nicht dieselbe Bewegung wie die Tischposition.

Worauf du achtest: Erzwingen keine waagerechte Position, wenn du dafür den Kopf abknicken oder die Schultern stark nach vorn schieben musst. Schmerzen in den Handgelenken sind kein notwendiger Gewöhnungsreiz. Wähle dann die Brücke oder lasse die Übung bis zur Klärung der Beschwerden aus.

- Wiederholung: Becken anheben und kontrolliert wieder absetzen.
- Einstieg: drei Wiederholungen, gegebenenfalls mit schon gebeugten Knien.
- Leichter: kleine Beckenhebung; bei empfindlichen Handgelenken eine Brücke in Rückenlage.

5. Tibeter: Wechsel zwischen Brustöffnung und umgekehrtem V

Ausgangsposition: Beginne im Vierfüßlerstand. Die Hände stehen ungefähr unter den Schultern, die Knie unter dem Becken. Spreize die Finger und verteile das Gewicht auf die Handflächen. Stelle die Zehen auf. Ziehe die Schultern weg von den Ohren und halte den Nacken in Verlängerung des Rückens.

Diese Übung verbindet eine nach vorn geöffnete Stützposition mit einer nach hinten oben gerichteten Position. Sie kann deutlich anspruchsvoller sein als die vorherigen Übungen. Lerne deshalb zuerst die folgende knieschonend gepolsterte und kraftreduzierte Variante mit aufgesetzten Knien in der Brustöffnung, statt sofort zwischen zwei frei gehaltenen Stützpositionen zu wechseln.

Erster Teil der leichteren Variante: Verlagere das Becken aus dem Vierfüßlerstand etwas nach vorn. Die Knie bleiben auf der Matte, die Arme tragen nur so viel Gewicht, wie du sicher halten kannst. Hebe das Brustbein sanft und schaue nach vorn. Halte den Bauch leicht aktiv und vermeide ein Durchhängen im unteren Rücken. Die Rückbeuge bleibt klein.

Zweiter Teil: Kehre zunächst in den Vierfüßlerstand zurück. Drücke dann die Hände in die Matte, hebe die Knie und führe das Becken nach hinten oben. Dein Körper bildet

ungefähr ein umgekehrtes V. Beuge die Knie deutlich, wenn dadurch der Rücken länger wird. Die Fersen dürfen angehoben bleiben; sie müssen nicht den Boden berühren.

Lass den Kopf zwischen den Oberarmen in einer angenehmen Position hängen, ohne das Kinn kräftig an die Brust zu drücken. Verteile den Druck zwischen Händen und Füßen. Denke eher daran, das Becken nach hinten oben zu bewegen, als den Brustkorb mit Kraft zum Boden zu pressen.

Setze die Knie anschließend langsam wieder ab und beginne erneut mit der kleinen Brustöffnung. Für diese Variante zählt die Folge aus Brustöffnung, umgekehrtem V und Rückkehr in den Vierfüßlerstand als eine Wiederholung. Wenn das Anheben der Knie zu anstrengend ist, bleibe stattdessen im Vierfüßlerstand und schiebe das Becken bei langen Armen etwas nach hinten.

Fortgeschrittene Ausführung: Wenn du beide Positionen einzeln sicher beherrschst, kannst du ohne Absetzen der Knie wechseln. Aus dem umgekehrten V verlagerst du das Gewicht nach vorn, senkst das Becken kontrolliert und öffnest den Brustkorb. Hände und Zehen tragen den Körper, die Oberschenkel bleiben vom Boden abgehoben. Kehre anschließend wieder in das umgekehrte V zurück. Diese Version verlangt deutlich mehr Kraft und Beweglichkeit und ist für den Einstieg nicht nötig.

Atmung: Eine gebräuchliche Zuordnung ist Einatmen beim Anheben des Beckens und Ausatmen beim Absenken in die Brustöffnung. Bei der leichteren Variante mit Zwischenstationen darfst du mehrere Atemzüge pro Wiederholung nehmen. Bewege dich langsamer, wenn die Atmung sonst hastig wird.

Worauf du achtest: Vermeide Druck im unteren Rücken und das Einsinken zwischen den Schultern. Bei empfindlichen Handgelenken, Schulterschmerzen oder Beschwerden in kopftiefen Positionen ist diese Übung nicht durch bloßes Durchhalten zu lösen. Lass sie aus oder kläre eine passende Alternative. Mehr Bewegungsweite ist hier besonders wenig aussagekräftig, wenn sie auf Kosten der Kontrolle entsteht.

- Wiederholung: Brustöffnung, umgekehrtes V und kontrollierte Rückkehr.
- Einstieg: drei Wiederholungen mit abgesetzten Knien zwischen den Positionen.
- Leichter: im Vierfüßlerstand bleiben und zwischen kleiner Brustöffnung und Rückverlagerung des Beckens wechseln.

Die vollständige kurze Übungseinheit

Führe die fünf Übungen in der beschriebenen Reihenfolge aus. Ein Durchgang bedeutet, dass du jede Übung einmal mit deiner gewählten Wiederholungszahl praktizierst. Für den Einstieg reicht ein solcher Durchgang. Mehrere zusätzliche Runden sind nicht nötig.

Lass zwischen den Übungen ausreichend Zeit, um ruhig weiterzuatmen und die nächste Ausgangsposition ohne Hast einzunehmen. Eine Pause von ungefähr zwanzig bis vierzig Sekunden kann passen; bei Bedarf ist sie länger. Nach dem Drehen richtet sich die Pause ausschließlich danach, wann du dich wieder vollständig sicher fühlst.

Beende die Einheit in Rückenlage mit aufgestellten Füßen oder mit den Unterschenkeln auf einem stabilen Stuhl. Alternativ kannst du aufrecht sitzen. Lass Arme, Kiefer und Schultern locker und atme ein bis zwei Minuten in deinem natürlichen Rhythmus. Zum Aufstehen rolle dich auf die Seite, richte dich langsam auf und warte kurz, bevor du losgehst.

- Vorbereitung: zwei bis drei Minuten lockere Bewegungen.
- 1. Tibeter: eine bis drei langsame Drehungen oder auslassen.
- 2. Tibeter: drei Beinhebungen mit gebeugten Knien.
- 3. Tibeter: drei kleine Brustkorböffnungen im Kniestand oder Sitzen.
- 4. Tibeter: drei niedrige Tischpositionen oder drei Brücken in Rückenlage.
- 5. Tibeter: drei kontrollierte Wechsel in der leichteren Variante.
- Abschluss: ein bis zwei Minuten ruhig liegen oder sitzen.

Wiederholungen steigern, ohne die Bewegung zu verlieren

Beginne beispielsweise mit drei Einheiten pro Woche und lasse anfangs jeweils einen freien Tag dazwischen. So kannst du beobachten, wie du während der Übungen und am folgenden Tag reagierst. Leichte ungewohnte Muskularbeit kann spürbar sein; zunehmende Gelenkbeschwerden, anhaltender Rückenschmerz oder deutliche Erschöpfung sprechen dagegen für weniger Belastung und gegebenenfalls eine Abklärung.

Bleibe zunächst bei drei Wiederholungen pro Übung. Erst wenn sich mehrere Einheiten hintereinander währenddessen und danach gut anfühlen, ergänze eine oder zwei Wiederholungen. Steigere nicht gleichzeitig die Anzahl, die Bewegungsweite und den Schwierigkeitsgrad. Du kannst zum Beispiel bei gebeugten Knien bleiben und zuerst nur die Wiederholungszahl vorsichtig erhöhen.

Eine mögliche, nicht verpflichtende Folge lautet drei, fünf, sieben und später neun Wiederholungen. Jede Stufe darf mehrere Wochen dauern. Für die Drehübung gilt weiterhin eine eigene, oft niedrigere Grenze. Auch die anderen Übungen müssen nicht dieselbe Anzahl haben: Fünf sanfte Rückbeugen und drei Stützübungen können besser passen als eine einheitliche Zahl.

21 Wiederholungen werden in vielen Darstellungen als Ziel genannt. Du musst dieses Ziel weder erreichen noch dauerhaft anstreben. Eine kurze, gut verträgliche Einheit mit drei bis sieben Wiederholungen kann für deine persönliche Bewegungspraxis vollkommen ausreichend sein. Wiederholungszahlen sind keine Bewertung deiner Fitness.

Nach einer längeren Pause steigst du wieder mit weniger Wiederholungen und den einfacheren Varianten ein. Versuche nicht, versäumte Einheiten nachzuholen. An Tagen mit ungewöhnlicher Müdigkeit kannst du nur die Vorbereitung machen oder ganz

pausieren.

Was die Bezeichnung bedeutet und was du erwarten kannst

Die Bezeichnung „5 Tibeter“ ist mit Erzählungen über tibetische Klöster und Verjüngung verbunden. Eine eindeutig belegte jahrhundertealte klösterliche Herkunft sollte daraus nicht abgeleitet werden. Auch Versprechen über eine Aktivierung von Energiezentren, eine hormonelle Verjüngung oder die Heilung von Krankheiten sind keine gesicherten Wirkungen dieser Bewegungsfolge.

Praktisch betrachtet kombinieren die Übungen Gleichgewichtsanforderungen, Rumpfarbeit, Stützen und Bewegungen der Wirbelsäule. Je nach Ausführung und Ausgangsniveau können sie Beweglichkeit, Koordination und Kraftausdauer beanspruchen. Die Folge ersetzt jedoch weder ein umfassendes Kraft- und Ausdauertraining noch eine notwendige Behandlung.

Orientiere dich daher an beobachtbaren Kriterien: Kannst du gleichmäßig atmen, die Bewegung jederzeit stoppen und die Ausgangsposition kontrolliert wieder erreichen? Bleiben Gelenke und Rücken auch nach der Einheit beschwerdefrei? Diese Rückmeldungen sind für eine passende Dosierung hilfreicher als eine möglichst tiefe Rückbeuge, gestreckte Knie oder eine bestimmte Wiederholungszahl.